最实用的『白富美』修炼全书

一本教会女人魅力无敌的宝典

一部改变女人『钱途』命运的秘籍

女人的魅力与财富

Charm & Wealth



帮助小主妇、轻熟女、『白骨精』
实现富足优雅的美好生活

□邢一麟 编著

中国华侨出版社



女人的魅力与财富

○邢一麟 编著

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人的魅力与财富 / 邢一麟编著 .—北京：中国华侨出版社，2013.3
ISBN 978-7-5113-3399-5

I.①女… Ⅱ.①邢… Ⅲ.①女性—成功心理—通俗读物 Ⅳ.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第 053583 号

女人的魅力与财富

编　　著：邢一麟
出 版 人：方　鸣
责任编辑：彬　彬
封面设计：李艾红
文字编辑：程月玲
美术编辑：陈　萍
经　　销：新华书店
开　　本：1020mm × 1200mm　1/10　印张：44　字数：769 千字
印　　刷：北京世纪雨田印刷有限公司
版　　次：2013 年 6 月第 1 版　2013 年 6 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5113-3399-5
定　　价：29.80 元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层　邮编：100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
发 行 部：（010）58815875　　传真：（010）58815857
网　　址：www.oveaschin.com
E-mail：oveaschin@sina.com



前言

女人不一定要美丽，但一定要有魅力。对一个女人而言，魅力的价值远远胜于美丽本身。美丽就如同昙花一现般稍纵即逝，然而魅力却是女人的一种气质，它绝非爹妈天生所赐，它可以通过后天多方面的努力和培养使女人崭露风采。所以，一个女人自身的魅力如何，可以说完全是把握在自己手中的。

那么，什么样的女人才算得上是有魅力的女人呢？正如美国女诗人普拉斯所说："魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。它像根丝般巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。"有魅力的女人是有品位和内涵的，魅力女人善良真诚、高雅幽默、平和旷达，魅力女人做事收放自如、张弛有度，有着让人羡慕的高贵气质。她们使人禁不住驻足欣赏，却又不由得心怀一份敬畏。犹如出水的白莲，魅力女人既有外在的柔美，亦不乏内在的风骨，或艳若桃李，或淡若梅菊，却都有一种自然的风貌，冰清玉洁又摄人心魄。

魅力决定着女人在公众心目中的形象，是女人在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提；而掌握财富，则能为女人平添一份底气，使女人更加游刃有余地行走于生活的各个领域。女人的魅力与财富是后天努力的结果，再漂亮贤慧的女人，若是缺了魅力与财富，也就失却了最打动人心的灵动与生气。

女人必须掌握财富，不能创造和积累财富的女人要想过上幸福生活真的很难。可以说，女人的财富指数在很大程度上决定了其幸福指数。女人有了财富，从某种意义上说，才能够拥有独立的人格；女人有了财富，才会更有安全感；女人有了财富，才能过上高品质的生活；女人有了财富，会使爱情、友情、亲情更加稳固；女人有了财富，才能掌控自己的人生……财富，可以说是女人幸福、快乐的保障。

女人要想拥有财富就必须树立理财新观念。一直以来，不少女人都缺乏财富观念，她们觉得只要有份工作就不会缺钱，她们有钱就高高兴兴地把它花掉，看到中意的东西便毫不迟疑地刷卡，结果每到月底就捉襟见肘、紧衣缩食，成为名副其实的"月光女神"。"无财可理，等我有了钱再说"就常常成为她们忽略积累金钱的借口。还有人会说，女人能挣钱，不如嫁个好老公。但俗话说得好，伸手要钱，矮人三分。凡事依赖老公，必然会受制于人，女性在家里"半边天"的地位就会发生动摇。除此之外，女人还要面临的问题是：你的家庭状况可能面临改变；你的伴侣可能无法依靠……如不少离婚的女人，以前从不过问钱财，直到想离婚时，才突然发现手里没有存款、没有保险、没有房产，唯一有的就是等着抚养的孩子，结果只能是后悔莫及。所以，女人要提早谋划，多动些脑筋，多花点心思，树立财富观念，让自己成为不为钱发愁的"财女"。

《女人的魅力与财富》是一本献给所有女性的生命化妆书。在本书中，每位女性都能看到自己的影子，也都可以找到帮助自己提升魅力指数与积累财富资本的良方。全书分

为“魅力篇”和“财富篇”两部分，“魅力篇”主要从女人的形象、气质、社交、心态、阅读等几个方面揭示现代女性的魅力要点；“财富篇”则主要从女人的投资、理财、记账、储蓄等方面讲述现代女性获得成功的必备要素。

提升个人魅力，积累更多财富，赢得一生幸福。女人的魅力与财富，不仅取决于姣好的容貌、迷人的气质，还取决于处世的智慧。魅力十足的女人未必最美丽，却时时散发出一股神秘的吸引力，倾倒众生；拥有财富的女人，同时拥有了一份处变不惊的底气，自如进退于生活的各个领域。只有那些不断追求内外兼修的魅力女性，她们的一生才能在不断完善中成为一部杰作。





上篇　魅力篇

下篇　财富篇



上篇

魅力篇







第一章

三分长相 + 七分打扮 = 十分美丽

给自己一点颜色看看

世界因为色彩而美丽，无论是自然界各种事物，还是人类社会，都是由斑斓的色彩构成的，女人的美丽也是通过色彩展现出来的。

作为美丽的代言人，色彩对于女人而言，作用之大是不言而喻的。如何巧妙地利用色彩来装扮自己，使自己更富魅力？这是聪明女孩必须研究的课题。

每个女人都有自己独特的色彩，这种色彩与她们各自具有的特质密不可分，它包括肤色、肤质、发色、形体、个性、气质等诸多要素。恰当地使用色彩可以充分展示女人的魅力，使她们变得更加美丽、动人，反之，会使她们变得庸俗乏味。那么，如何运用好色彩来装扮自己呢？

1. 找出肤色的基调

你是否有过这样的经历，当你穿着一件新买的衣服，满心欢喜地期待着朋友或同事的称赞时，她的反应竟然是："你怎么了？脸色这么难看，是生病了吗？"这句话真叫人扫兴。事后，你可曾想过这是因为衣服的颜色与肤色不配所造成的？每个人的肤色都有一个基调，有的颜色与肤色十分合衬，有的却会受影响，使肤色变得暗淡无光。找出适合你的颜色，首先要知道肤色的基调。肤色的基调基本上可分为四种：

（1）白皙皮肤。白皙皮肤的特质在于面颊经太阳一晒便容易发红。拥有这类皮肤的女性是幸运儿，因为大部分颜色都能令白皙的皮肤更靓丽动人，色系当中尤以黄色系与蓝色系最能突出白皙的皮肤，令人显得明艳照人。色调如淡橙红、柠檬黄、苹果绿、紫红、天蓝等明亮色彩都适合。

（2）深褐色皮肤。皮肤色调较深的人适合一些茶褐色系，会令你看来更有个性。墨绿、枣红、咖啡色、金黄色都会使你看起来自然高雅，蓝色系则与你格格不入，最好别穿蓝色系的上衣。

（3）淡黄或偏黄皮肤。皮肤偏黄的人宜穿蓝色调服装，例如淡紫、紫蓝等色彩，能令面容更白皙。但强烈的黄色系如褐色、橘红等最好不穿，以免令面色显得更加暗黄无光彩。

（4）健康小麦色。拥有这种肌肤色调的女性给人健康活泼的感觉，黑白这种强烈对比的搭配与她们出奇合衬，深蓝、炭灰等沉实的色调，以及桃红、深红、翠绿这些鲜艳

色彩最能突出开朗个性。

2. 选择适合自己的最佳颜色

颜色没有好坏之分，只有对或不对之分，关键就在“穿对颜色”和“整体搭配”。穿着正确的颜色可以让你显得年轻许多，并且让你更靓丽。

你的发色、皮肤颜色等决定最适合你的颜色。在自然光下观察你皮肤的颜色，然后决定你是冷色调皮肤还是暖色调皮肤。冷色调皮肤的人适合穿蓝色色系，暖色调皮肤的人穿黄色色系最好看。

如果你的皮肤属暖色调，而你又喜欢穿红色的话，那么请选择砖红、深番茄红或橘红色。

3. 利用补色和配色，打造自身的独特色彩

每一种颜色都有其自身的内涵，每一组色系都有其巧妙的组合，每一个女人都有属于其自身格调的独特色彩。

要想学会巧妙利用深浅色系来搭配服饰，你需要了解一些色彩调和的补色与配色方面的技巧。

补色关系是指每一色相与相对色相之间的关系。灵活运用补色关系是色彩搭配成功的要点。一般人只需记住五大色相的基本补色关系，即红的补色是蓝绿、蓝的补色是黄红、绿的补色是紫红、黄的补色是蓝紫、紫的补色是黄绿。根据上述配色原则给服装配色，就能避免色彩不协调的弊病。

有些女人喜爱紫色，但不想以一身纯紫色来打扮，那么可以首先分解一下紫色。紫色是由蓝色与红色混合而成的，因此，可以选择一条蓝绿色的裙子，配上紫红色的上衣，二者颜色虽然比较强烈，但因其混合色是紫色，故仍能给人以高雅的感觉。如果用接近白色的浅紫色来搭配紫红色上衣，则可显出一种柔和别致的格调。两种颜色配置的比例不同，也会形成特殊的补色效果。一位豆蔻年华的少女，穿一件蓝上装，配条橙色或黄色的裙子，会在整体上给人以青春活泼的感觉。如果在浅褐色的套装上，配上深褐色的皮带、皮鞋及帽子，可使服装看起来具有活力。

你也可以利用同色强调对比方式配色。如果你穿一件灰黑色的套装，为了避免显得太老气，可用一条接近白色的浅灰色裙子来搭配，这种同色强弱对比方式的配合，无论何种年龄，均可产生轻快明朗的生动感。

颜色还具有矫正身材的作用，如墨色能使臀部和大腿粗胖的人看起来更苗条，横条纹可以使瘦削的人显得略为丰满。

聪明女孩只要巧妙地运用服装色彩，便可以扬长避短，表现自己的“美点”，掩盖缺点。

谁都可以成为不老的“美妖”

每个女人都不想让岁月在自己的身体上留下痕迹，希望自己能够留住时光的脚步，让美丽驻足。

那么，怎样才能修炼成“美妖”呢？

1. 不再与“大饼脸”为伍

一张脸是否漂亮对女孩的形象有着重大的影响。脸蛋儿的魅力会为我们的整体吸引力加分，一旦我们不幸被称为“大脸猫”、“大脸妹”，那么美丽就要打折了。

为了甩掉“大饼脸”的外号，还是试试下面这些对我们有帮助的方法吧。

（1）进食时慢慢咀嚼食物，以锻炼脸部肌肉。

（2）用温水、冷水交替洗脸，促进血液循环及新陈代谢。

（3）适当喝咖啡以帮助排除多余水分。

（4）改变高枕睡觉的习惯。

（5）避免太夸张或面无表情的讲话方式。

（6）定期保养肌肤，防止皮肤因为失去弹性而松弛。

为了增加自己的魅力指数，请坚持做以上的这些动作，从此不再与“大饼脸”为伍，让自己也能成为一个漂亮的小脸佳人。

2. 小“腹”婆变成小“腰”精

中国自古以来就推崇女性的细腰美，细腰美人走路时的婀娜多姿，确有一种阴柔的女性美。于是，如何拥有纤细腰肢成为众多女性的日常功课之一。

（1）细腰操

平躺，双腿并拢向上伸直（运用腰腹部的力量）。

背和臀部也同时向上挺直（离开接触面）。

慢慢放落，速度一定要慢。

重复进行 5 ~ 10 次，也可根据自己的体能多做几次。

（2）消除小腹赘肉的运动操

仰躺，臀部紧缩，两脚分开与腰同宽。

两脚尖向内侧靠拢，双手枕在脑后。

边吐气，双腿边往上抬至离地 5 厘米高，伸展跟腱。两手支撑着头部往上抬，伸展颈部。充分伸展之后，吸气、憋住，直到憋不住时，恢复原来姿势，重复做 10 次。

3. 热辣翘臀很 easy

我们总羡慕那些穿着合身牛仔裤，能包出翘翘臀部的女孩，但是，光艳羡还远远不够，快快来看做什么动作对塑臀有益吧。

锻炼臀中肌，即臀上部肌肉，能够塑造出漂亮的圆形臀部。而锻炼臀大肌则是针对臀部后侧的大部分肌肉，可以塑造出臀部侧面的圆窝。多做踢腿运动，可以把两部分肌肉都锻炼到，还能够帮助加强稳定性和协调性。每周做 2 ~ 3 次，加上 4 ~ 5 次有氧运动 (45 分钟 1 次)，4 周之后，你就可以拥有完美的臀线了。

除去上述的美臀方法外，简单的按摩也是快速美臀的捷径。持之以恒地按摩承扶穴、涌泉穴，臀部自然会浑圆优美。

4. 从此告别大象腿

对每个女孩来讲，决定形体美的重要因素之一是腿，它的形象总不能让我们满意。粗壮的大腿脂肪过多，很是难减，怎么办?

（1）以双腿为主的锻炼

如果你把目标定在粗胖的大腿上，最好还是选择一种以锻炼双腿为主的运动。锻炼大腿和臀部肌肉的最佳运动是步行、骑自行车（包括在室内骑健身车）、越野滑雪、爬楼梯。

（2）步行与跑步方法

以步行为主，途中进行几次短距离跑步，每次跑一两百米，习惯后，逐渐将跑步的时间延长。

（3）游泳

水的阻力会使双腿活动比较费力，却不会像在地面上跑步那样承受较大的震荡，因此是减去腿部和臀部脂肪的好方法。

5. “太平公主”也要抬头挺胸

有句经典的广告词——做女人“挺”好，所以我们要及时地摘掉“太平公主”的大帽子，做个丰胸美人。

（1）体操法

伸直背部肌肉并且抬头挺胸，双手合十置于胸前，这时彻底撑开肘部，双肩不要摆动，要平心静气；始终让胸部保持用力的状态，同时在手心上用力，相互推压，缓慢地向左右移动。当手到达中心位置时，吸气，左右交替动作 10 ~ 20 次。

（2）沐浴法

将水温调到40℃左右，不能太热，否则会使皮肤松弛。用莲蓬头对乳房由下往上冲，水流可以强一些，左右交替各1分钟，或水开小些，以圆形运动方向按摩乳房周围。

（3）按摩胸部法

由下往上、由内往外将乳房往上提升，以双手的手温及适当的力度交替来回按摩双乳约2分钟。可以使用美胸的产品或是身体按摩油，滋润胸部的肌肤及增加弹性，强化“天然胸罩”部分，上下按摩约2分钟，让产品完全被肌肤吸收。

头发，最是那一低头的温柔

亮泽的三千青丝，无疑是女人一道迷人的风景线。而且，除了美丽动人之外，头发的乌黑顺滑，也昭示着身体健康。所以，女人的美丽，绝对是从“头”开始的。

美国佛罗里达州州立大学心理学家凯利·克莱恩博士领导的研究小组，对50名男子进行了一项调查，将同一名女子的发型通过计算机分别处理成长、中、短三种样式，结果绝大部分男子都认为长发的女人最性感。

不少男人在感觉女人的吸引力时，经常都是从她的头发开始的。这是因为从背后看女人，头发几乎占了她整体形象的一半；从前面看女人，头发也堪称是“第二主角”。尤其是色泽、香味和动感的完美统一，成为男人无法抵御的诱惑。

出生于19世纪中叶、与弗洛伊德齐名的性科学领域里最著名的先驱哈夫洛克·蔼理士曾经在他的著作《性心理学》一书中指出：“头发的诱惑力极大，它与性选择的视觉、听觉、嗅觉、触觉均有关系。”很多男人都认为，长发是女人味的源泉。他们对女人歪着头抚弄头发的动作非常敏感，虽然可能很多女性都出于无心，但是大多数男人都会觉得女人的这个动作是在卖弄风情，那种无意之中散发的妩媚与性感会让男人浮想联翩。

绝大多数的男人喜欢留长发的女子，觉得那样的女子才够美丽、够温柔。徐志摩在《沙扬娜拉》中说：“最是那一低头的温柔，恰似水莲花不胜凉风的娇羞……”猜想徐志摩可能就是以一个留着瀑布般长发的女子为创作灵感的。女人飘逸的长发，似乎成了女人温柔、美丽的代名词。

在如歌的岁月里，女人更应该精心地呵护自己的长发，在长发飞舞中展示自己的美丽，彰显自信。多少生活的无奈，多少光阴的瑰丽，都会在飞舞的长发里，或淡然而逝，或翩然凝思。

清新飘逸的秀发是女人的又一张脸，从中可以反映出精致女人的种种小细节，拥有健康美丽的头发是女人保持青春活力的魔杖，给人留下迷人的美丽韵味。因此，洗发护发不仅是个人清洁卫生的表现，更是现代社会的一种人际礼仪。

头发造型依然千姿百态，虽然千变万化，但你一上街就能分出哪款入时哪款落伍。流行已进入高级状态，不再是短或粟子皮色就统统时髦，而是时兴一种自然随意、轻盈灵动的感觉。

想成为21世纪的新新丽人，秘密就是变成轻舞飞扬的风韵女人。

那么，如何让头发变得更轻呢？

（1）可以将发梢滑剪成极细长的椭圆形截面。正常剪发发梢的截断面是圆形，为了使头发产生轻盈灵动的效果，采用滑剪的方法使截面成为极细长的椭圆形，发梢会显得又轻又软。

（2）掏空里层头发。这个手段主要是针对头发的根部、中部和里层，主要是把内层头发剪成短发根或者掏空，这样能令头部透气、轻巧、流畅，最适合头发多、厚的人，能让她们瞬间变得时髦而年轻。

（3）将头发处理得有的松有的紧，有的烫有的不烫。烫发使头发间有空隙，蓬松飘逸，

自然会显得更轻。

（4）将生发变成熟发。我们把经过化学处理（烫染）的头发叫做熟发，没经过处理的叫生发。熟发的特点是容易造型，并且容易保持造型，当然对养护也有着较高要求。一些发质软硬适中，光泽蓬松且富有弹性的头发，本身就非常利于造型，不必特意变熟。

把生发变成熟发，可以让头发柔软、蓬松、适合造型。从造型的角度讲，鬈发比直发更富于变化，更富有女性韵味。现在的鬈发或是淡淡的浅波纹，或鬈发与弯发、直发相配合，或是不同大小、疏密、弯直的鬈发配合。所以美发师在烫发时，有的卷得松，有的卷得紧，有些地方不卷。

（5）买专业用品。到发廊收拾完的头发保留时间有限，当头发又贴在头皮上时，头发就轻不起来了。正确的做法是买一只电吹风和专业造型产品，这样每天都能尝试小小的发型变化，又能保证飘逸轻盈的风格。

头发的整洁与否直接影响着一个人的形象，因此对头发的保养和对肌肤的呵护同样重要。想想看，女人要是有一头不太健康的头发，再靓丽的肌肤和时髦的妆容也会黯然失色。正因为头发与面容一样，成为别人对女人印象的第一落眼点，所以才值得女人为这千丝万缕每天"大动干戈"。

因此，要做一个仪态万方的魅力女人，你就要先做一个清新飘逸、轻舞飞扬的韵味女人。

眼睛，构筑令男人着迷的世界

一汪水月漾秋波，溶解了多少铁血男子？纵有千般如钢的意志，也在凝视这双眼睛之时，化作绕指柔。

明眸善睐、秋波盈盈的神韵，如水似梦。女人那双忽闪忽闪的眼睛，宛如青山绿水、日月星辰，使男人一不小心就掉进那"两潭春水"里。

许多女人的眼睛不一定大，但却显得很清亮和深远，能给人以神秘感与亲和力。男人非常喜欢探索这种眼睛，它对男人产生的诱惑并不亚于女人的美色。从女人的眼睛里能读出很多东西。女人可以用一个眼神拒绝男人，也可以融化男人。眼睛是心灵的窗户，内心一点点的波动，都会毫无保留地显露在眼睛的神色中。

异性之间免不了会有碰撞出火花的时刻，心灵的感应，思想的碰撞，身体的接触……不过最有情、最动人的是眉目间微妙传递的神情。判断一个女人对男人是否有情意，也从眼神开始。

男人最怕女人"哭"时的眼睛，古往今来，有多少男人倒在了女人的泪眼下。不过，很多女人并不知道，尽管男人怕女人哭，怕被哭得心烦、怕被哭得心软，但让男人最痛心、最心碎的哭，是心爱的女人把眼泪噙在眼中，含泪地哭，无声地泣。男人知道，那是女人心中淌着有情的泪，不是撕碎了情的号啕大哭。女人扭转身去落泪的一瞬间最动人，最容易击垮天下最硬朗的男人。

女人要想征服男人，最好的办法是在自己眼里构筑令男人着迷的世界。男人被女人征服，是因为女人有一双理解男人能力的眼睛。

那么，如何才能构筑出令男人着迷的眼睛呢？

如果你已经拥有了会说话的大眼睛，你就占有了先天的妩媚。如果你恰恰不拥有那种大而有神的眼睛，也不必苦恼。虽然小眼睛的你显得单薄、缺乏表情，但却能给人以和善、温柔感。另外，只要巧妙使用眼部化妆品，便可改变自己的印象平平。

眼部化妆是利用眼影、眼线、睫毛膏的色彩，创造千变万化的造型，令整个面容熠熠生辉，光彩照人。苦恼的女士不妨试一试，给你的眼睛增添些妩媚与神采。

（1）选择与肤色接近的茶色或棕色系眼影，在眼尾的睫毛处轻轻涂抹，可使眼睛有

明显增大感。但须注意，每次涂抹应沾少量眼影粉，宁可多次涂抹，也不要一次涂得太多。

（2）眼线画在睫毛根部，一定要使用比眼影深一系的眼线笔，这样才能使眼睛看起来乌黑有神。完成眼线后，用棉棒轻轻晕开，使之呈现模糊状，如此，眼部看起来便更显自然，更加迷人。

（3）在眉下部位，涂上具有透明感的亮色眼影，以增加眉毛的高度及眼睛的明亮度。

（4）下眼睑涂上冷色调的眼影，可采用刚刚用过的步骤。注意，眼影要从眼角刷向眼尾，以增大眼睛的轮廓。

（5）将上睫毛涂上睫毛膏，以增加睫毛的浓度和密度，使眼部看起来更有立体感。

（6）不要忘了涂下睫毛。因为浓黑的下睫毛可使眼睛增大，轮廓明显。

功夫不负有心人，花费了一番心思的你，一定也能拥有一双美丽、迷人的大眼睛。揽镜自照：活泼的、美丽的、快乐的、自信的、出色的，这就是你啊！

下面再向你介绍一下不同眼形的化妆方法，让你对自己的眼部化妆更有针对性。

大眼睛明亮、华丽，但给人“一本正经”的感觉。第一种化妆法：眼影用褐色或灰色，使之清秀深邃，上下眼线要整洁清秀，强调色彩要配合衣服的颜色，这样就突出了明亮、华丽的特点。第二种化妆法：眼影用褐色，界线要浅淡；眼线要细、下眼线可用黑色或带花色的眼线笔渲染。这样的化妆显得质朴诚挚。

吊眼灵敏机智、目光锐利，但显得冷淡、严厉。第一种化妆法：内眼角上的眼影要高，外眼角眼影末端要细，加暖色；上眼线末端稍微朝下，下眼睑眼角加眼影和眼线，这样就使得严厉的目光变得和蔼了。第二种化妆法：用灰色眼影使眼角细长，界线不要分明，上下外眼角加眼线，眼影由下向上挑。

深眼窝整洁舒展，年轻时像“大人相”，年老时则显得憔悴。第一种化妆法：眼影用亮色，眉骨用发红的褐色，亮色上方加少许发红的颜色（如紫色、粉红色），这样就变得丰满厚实了。第二种化妆法：凹的地方用暖色（如紫色），眼线自然，显得秀丽。

垂眼角显得天真可爱，但给人阴郁的感觉。第一种化妆法：内眼角加眼线，内眼角加褐色眼影；外眼角用褐色晕染，下眼线向外眼角挑起，这样就显得老练了。第二种化妆法：眼睑从内眼角起加眼影，在下眼睑外眼角处画出眼影和眼线，这就突出了天真。

肿眼泡看起来不美观，给人以阴郁、迟钝之感。第一种化妆法：上眼睑涂冷色显得清爽，暗灰色眼影呈带状，跟线要细，这样能给人一种冷静的印象。第二种化妆法：上下标的竖线区域涂亮色，上边靠近眼睛的地方涂黑色或暗灰色，这样显得整洁深邃。

细手，白皙纤纤需呵护

追求完美、处处讲究的女人，不但要有一张精致的面孔，更要拥有一双光滑亮泽、白嫩红润的玉手。电影《乱世佳人》中郝思嘉一贫如洗后，用仅有的绿天鹅绒窗帘做了一身体面的衣服去见白瑞德，郝思嘉的体态和面容依旧优雅、迷人，但最后是那双粗糙、龟裂的手暴露了她窘迫的生活。古人称赞贵族女人的双手为柔荑，要知道，无论女人的面容保养得多么好，一双粗糙的手却足以泄露她的生活品位和生存状态。

青葱玉手，是女人美丽的重要组成部分，是女性美丽的标志。一双修长、细腻、红润的纤纤玉手，不仅给人以纤柔、灵巧之感，更彰显着女性的魅力。同时，手还是人的第二种语言，手形的美观，完全可以体现出一个女人的修养和品位。

日常生活中握手、拿取东西、打字、书写、用餐等都是手在起作用。当人体状态相对静止的时候，手的形态也会给他人较强的视觉感应，如果你的脸庞和手不能形成统一的感官享受，那么你作为女人的风韵就会大打折扣。手对于女人的作用，同容貌一样重要，所以，女人对手的呵护和美化不能忽略。

女人的手应该是如葱白一般水嫩纤细，修长的手形固然漂亮，但肤质柔滑、白里透红，更能引发异性的想象力。

要使双手漂亮，洗手的时候就应该采用冷热水交替使用的方法。这里说的热水应该是温水，因为过热的水会使皮肤缺水而干燥，过凉的水又不能完全洗净手上的污垢。冷热水交替，既可洗干净手，又可以收缩手部毛孔，加强手部皮肤的弹性。

人的手背上只有很少的皮脂腺，所以手背肌肤很容易变得干燥，身边常备护手霜是聪明女人的做法。每次洗手后都要涂上护手霜，及时补充水分和养分。市场上常见的高品质的护手产品，你都可以放心选择，但这并不是说你可以随意使用。如果你的手背紧绷绷地出现了小细纹，就要选择性质温和的产品，比如含有甘油、矿物油、羊毛脂等滋润成分的产品。如果你发现自己双手出现瘙痒、脱皮现象，就要选择那些含有薄荷、黄春菊等舒缓成分以及含有矿物质、甘油等滋润成分的产品。手部护理的最佳时间是在晚上，睡前涂上护手霜，然后带上一副薄薄的塑料手套，更有益于肌肤对营养成分的吸收。

受干燥气候的影响和长期操持家务，也有可能会使你的手变得粗糙、干涩。所以，要时时注意手的保养，在干活时带上胶皮手套，干完以后用保温洗手液洗手，用柔软的毛巾擦干后再在手上搽抹优质的护手霜。

厨房工作是件伤手的事，尤其是使用清洁剂或者肥皂，长此以往皮肤正常的酸碱平衡就会被破坏，凡是诸如此类的接触，都必须格外注意，在清水洗净后应立即用护手乳液搽护。

如果只是用风筒或烘干机吹干，皮肤会很容易干燥，手部极易失去水分，骨节也会有所突出，久而久之成了"凤爪"或"龙抄手"，再想补救恐怕就很费事了。

如果你感到手变粗糙了，可用半只柠檬涂抹双手，尤其是手背，其功效就像轻柔的深层磨砂，会使皮肤的角质软化，加速皮肤的新陈代谢。

如果你感到手有些干涩，就选择保湿面膜为自己的手补充营养，也可以用鸡蛋、黄瓜、奶粉、柠檬、蜂蜜、甘油搅拌后混合成敷手剂，直接涂抹手部，干后洗掉。

女性的双手，最容易泄露年龄的秘密。尤其经过了冬春两季，湿度的下降会导致双手肌肤变得粗糙甚至蜕皮、爆裂。夏天，想回复完美无瑕的纤纤玉手，你需要做的功课就来了。

下面教你手部护理五部曲：

第一部曲，深层清洁。选择含有蛋白质的磨砂膏混合手部护理乳液，按摩手背和掌部，蛋白质及磨砂粒能帮助漂白及深层清洁皮肤，去除死皮和促进细胞新陈代谢。

第二部曲，舒缓修护。用有舒缓作用的修护乳涂抹于手部，注意选择含有维生素及蛋白质的产品，它们能帮助促进细胞新陈代谢及迅速改善皮肤弹性，令皮肤回复柔软润泽。

第三部曲，手部按摩。涂搽较油性的滋润护肤膏于手背上的指节及粗糙位置，此举可软化粗糙皮肤及关节位，还能充分滋润防护。再混合护手霜及手部按摩油按摩双手。

第四部曲，深层护理。涂上手膜后，用保鲜纸、热毛巾或棉手套包裹约十分钟，有助巩固皮下组织及深层滋润肌肤。

第五部曲，完美保护。最后涂搽防皱润肤霜，加强润泽肌肤及锁紧已经吸收的养分，让双手皮肤迅速回复娇嫩柔滑。

拥有一双完美的细手，只做护理还是不够的，还要加以适时的运动和按摩，这样可以有效地改进手型及促进手部的血液循环。按摩可每天进行，效果会更明显。最好在每次按摩前，要先涂上按摩膏或是橄榄油。而手指运动方法如下：

（1）右手拇指和食指抓住左手手指两侧，依次从大拇指开始，轻轻从指根拉向指尖。可重复 2 — 3 次，然后交换进行。用右手的拇指肚按在左手手指的第二个关节上，画圈或是挤压按摩，每个手指各做两次，然后交换进行。

（2）用拇指在手背上的骨与骨之间移动，像是要把手掌分为四分，这个动作有助于刺激淋巴系统的活动。

（3）要使手指灵活，也可模仿弹钢琴的动作来活动双手，在你看书或是看电视的时候，都可进行此项运动。

玉足，那入手温软的金莲

足部的美实在是可爱的，对于女人来说，是一种自信，是一种完美。

曲线毕露、秀气可人的脚，也是最能令人怜爱的。女人的脚被称为“第四张脸”，透过脚的质感，你完全可以感知一个女人的年龄。

中国女性脚美的标准应当是：看起来发育良好，外形匀称无畸形，脚趾圆润无变形；皮肤光洁，无溃烂龟裂，摸起来光滑细腻富有弹性，无厚茧，无鸡眼；闻起来基本无异味；动起来灵动自如，步伐矫健。从足的形态来讲，美的足应是长宽比例适中，以二趾稍短或与拇趾等长为佳。

（1）足部的触觉美。

足部的触觉美是建立在视觉美的基础之上的。一双美丽的脚摸起来必须细腻光洁，富有弹性。

（2）足部的嗅觉美。

女性的双脚是那样的美丽，触感又是那样的可爱动人，但如果它发出了异味，那么这双脚的美就只能让人望之兴叹了。因此，足部的美必须以气味的清爽为保障。不求有香，但求无味，这才是足部恰到好处的美。足部只要天天洗，保持通风，就不会有异味了。

（3）足的动态美。

看过时装模特表演的人，都会对她们优雅的步态美赞叹不已。步态的美增添了女性高雅的气质。

（4）足部的装饰美。

一直以来，绚丽典雅的高跟鞋、中国色彩的绣花鞋使女人的美大放异彩。它常以经典或华丽的形式展现十足的女人味。姣好的脚形，纤细而匀称的小腿，再配上各式各样精美的女鞋，足下生风，给人一种美的感受。就中国女性而言，还是天然一双赤足最惹人怜爱。返璞归真，脱下长长短短的丝袜，光脚穿凉鞋那份别致的美，还有那种舒适、洒脱、浪漫、自然。

假如你不曾关注过自己的脚，你不仅已经被时尚抛弃，而且你会发现你已经不敢或不能去正视自己的脚——它不仅干燥、粗糙、脱皮，还经常令你感到酸痛。此刻你必须做的就是加入拯救行动，对沧桑的脚进行长期的、坚持不懈的努力，使它无限地接近美丽。具体行动如下：

将双足浸泡在加入10滴茶树油或薄荷油的热水中做10分钟足浴，能舒缓足部的胀痛，加强血液循环。另外，用玫瑰油或玫瑰花瓣进行足浴，同样具有养护和放松的作用。

足浴时，用手将每根脚趾都用力地拉一拉，在脚趾沟里多摩挲几下，用旧牙刷清洗干净指甲缝。

热水泡脚对缓解疲劳和提高睡眠质量有很好的效果。因为通过刺激末梢神经，可以降低大脑的兴奋度，使人的整个身心轻松下来，起到镇静催眠的作用。

将脚洗干净后，再将脚浸泡在刚浸到足面、40度左右的温水里几分钟，脚适应了水的温度，可以继续加热水，到可以没过踝关节处，水温保持在60度左右。脚泡在热水里，要让双脚互相搓动；水中可以放入有松弛肌肉、滋润皮肤功效的浴盐，或加入不仅可以除臭，还能解乏、消肿的香薰油。加入些苏打水，可以软化粗糙的皮肤；等脚的皮肤开始变软时，再用脚石摩擦后跟；最后用清洁刷将整个脚部的粗糙死皮全部去掉。整个浸泡时间应该不少于30分钟。

这道程序能够使脚变得舒缓、光滑，更容易吸收润肤品。

泡完脚后，用手从脚趾向脚跟方向按摩15分钟左右，或者用足部按摩器按摩，都能起到很好的保健作用。

如果你的脚很干燥，按摩前就要做一个补水足膜，把海沙和润肤霜拌匀，用来摩擦，这样能使硬皮变得细腻。之后再敷上润肤霜或橄榄油等进行按摩，足部的保养就做好了。

让足部充分透气是保持干燥度的良好方法，为了抑制细菌在鞋子里的繁殖，所以，选择干净、干燥的鞋子也是足部护理的重要工具。舒适的鞋子不仅能减少脚的压力，而且能够保证脚形的美观，许多女人正是因为太过于强调鞋子漂亮的外观及增加身体的高度，而忽视了足部本身的保养需要，结果造成灰趾甲、变形脚，这是非常令人沮丧的事。

若不是工作环境的需要，你就要尽可能地赤脚穿软底布拖鞋。长期在家里或办公室内工作的人，走路较少，足部的休息及养护就容易多了。

现在流行的足浴保健是十分科学的养护方法。如果条件允许，最好每周 2 次，每次 1 小时，让足部也美美地享受一下。

养成习惯，经常做一些正确的护理和保持正确的穿鞋及走路方式，对足部的养护有积极作用。懂得爱惜自己的双足的女人，为这些事多花上一些时间是不会厌烦的。

画“眉”点睛，给你眉清目秀

眉毛就像一幅画的画框，是用来衬托眼睛的，它不仅能起到改变脸型的作用，更能通过粗细，长短、高低的调整，体现出女性的个性气质。

“睫毛是女人的武器”，其实后面还跟着一句话：“眉毛是女人的命脉”。因为不同的眉毛形状会给人传递不同的印象。平直的眉形给人干练、知性的印象；眉峰上挑的眉形给人一种女性妩媚的印象。

如果说眼睛是心灵的窗户，那么眉毛就是衬托眼睛的绿叶，眉形是否适宜，直接影响女人的容貌美。

眉毛的眉形称意、浓淡有致、粗细合理、长短适度，不光可衬托眼睛的奕奕有神，也能为整个脸庞带来神采。

理想的眉形应是眉头和眉梢处于同一条水平线上，其位置根据脸形来定；眉头在同侧鼻翼与内眼角连线的延长线上；眉峰在经过黑眼球外侧，平行于鼻梁的直线上，眉峰与眉头的高度差应视具体的脸形来定；眉梢在同侧鼻翼与外眼角连线的延长线上。

倘若眉毛生得不如意也不用太紧张，提眉、秀眉、种眉，让你有很大的修理余地。画眉，当然是最简单灵活的方式。

棕黑的发色配上肌肤的黄色构成了大多数东方人的主色调，因此咖啡色系的眉毛会使整个妆容显得更加自然、真切，因此在眉笔的选择上，棕黑色和浅咖啡色是首选。

女人在画眉之前，应根据脸部特征对眉毛进行修整。用眉钳拔去多余的散眉毛，修出理想的眉形；用眉刷轻刷双眉，使眉毛保持自然的位置；观察眉毛的长度，用专用的眉剪将过长的眉毛修剪到适当的长度；眉形修好之后，用化妆棉沾收敛性化妆水，轻拍双眉及其周围皮肤，使皮肤毛孔收缩。

画眉要遵循下面几个步骤：

（1）从眉头开始，按眉毛生长方向，由下向斜上方描画，下笔要轻。

（2）从底边斜着往上，顺着眉腰往眉峰画，在眉峰处画一个圆润的弧度。

（3）从眉峰开始往斜下方画，一直画到眉梢处逐渐减淡直至消失。

眉毛画好之后，再用眉刷将画好的眉毛，按着画的方向整齐地轻刷一遍，使眉毛整齐、圆滑、服帖、自然。

现实中的眉形并不都是理想的标准眉形，而是存在着许多的缺陷，大大影响了面部的美观，因此要进行修正。常见的眉形有以下几种：向心眉、离心眉、吊眉、垂眉、杂乱粗宽的眉及细而浅淡的眉等。

向心眉：两眉头之间的距离过近，间距小于一只眼的长度，有的人两条眉毛甚至连在一起成为了连心眉。修正方法：将两眉之间过近的眉毛拔掉，将眉头描画到内眼角正上方外侧一点，眉峰向外移一些，眉梢向外拉长一些。

离心眉：两眉头之间的距离过远，间距大于一只眼的长度，眉毛的位置偏向脸的外侧，

眉毛与鼻根处显得过于开阔。修正方法：在眉头前用尖细的眉笔，顺眉毛的长势一根根描画，画出虚虚的眉头；眉头位置在内眼角正上方内侧一点，将两眉距离拉近；眉峰略向前移，眉梢不宜拉长。注意描画的眉头与原有眉头的衔接要自然。

吊眉：眉头低、眉梢上扬，使人显得喜气精明。但过吊的眉使人缺少柔和感，并有使脸形显长的效果。修正方法：修眉时除去眉头下面的眉毛和眉梢上面的眉毛，使眉头与眉梢接近于同一水平。描画时，侧重于眉头上面和眉梢下面的弥补，将眉头上扬，眉梢往下描画。

垂眉：又称八字眉，眉头高、眉梢低，显得亲切慈祥，但也有忧郁和愁苦的感觉，使人看起来年龄较大。修正方法：修眉时除去眉头上面的眉毛和眉梢下面的眉毛，使眉头与眉梢接近同一水平。描画时侧重于眉头下面和眉梢上面的弥补，将眉头压低，眉梢往上描画。

杂乱粗宽的眉：眉毛较密，颜色黑而深，成片生长没有规律，使人显得不够干净整齐，过于随便。修正方法：根据脸形和眉与眼睛的间距，描画出基本眉形，将多余的眉毛拔除，保留自然的眉体。用眉刷蘸少量化妆胶水，涂于杂乱的眉毛上，稍干后用眉梳顺着眉毛的生长方向理顺，使眉毛自然服帖。

细而浅淡的眉：细浅的眉使人显得清秀，但过细则使人显得小气，过浅则缺少生气，对大脸盘的人而言尤其显得不协调。修正方法：根据脸形调整眉毛弧度，强调眉峰，按眉毛自然生长方向一根根描画，将眉形加宽，眉峰颜色加浓，眉梢略微浅淡。

女人美不美，“鼻子”说了算

鼻子位于面部的中央，统领着五官，是人们眼光注意的焦点，对面部的美感起着至关重要的作用。

法国哲学家巴斯卡鲁有一句名言：“如果埃及女王的鼻子不高，世界历史也许会重写。”鼻子位于面部的中央，是面部最突出的五官之一，其形态、高度决定着整个面部的均衡，是人们眼光注意的焦点。很多女性希望自己有一个翘翘的鼻尖，挺拔的鼻梁，尽显俏皮、玲珑、大气之美。但鼻子居于面部的正当中，由于它突出、醒目，可使人显得很漂亮，也可以显得很丑。所以，鼻子的化妆相当重要和困难。单独的鼻子化妆是不存在的。鼻子和脸上其他所有的部位都相与为邻，能称得上鼻子化妆的，只有一种——鼻侧影。但是，鼻侧影是相当难做出效果的，要做到不论从正面，还是侧面都看不出破绽，更是难上加难。所以，如果要为鼻子化好淡妆，就要在鼻子周围下工夫。

理想的鼻型鼻梁挺拔，宽窄适中，鼻尖圆润，鼻孔微露，鼻翼宽于内眼角，窄于嘴角，鼻长为面部的1/3。

鼻的修饰方法主要是涂鼻侧影和在鼻梁上提亮。鼻侧影面积的大小，位置的高低都会使鼻型、脸形发生相应的变化。

鼻跟，也就是架眼镜的地方，和内眼角处，是凹下去的，正面和侧面都是不见光，面积也不大，可以充分加以利用。这儿要加影色，让它看上去显得深一些，而且要与眼影融为一体。

点上深褐色的影色，用指尖向眉尖、上眼睑、鼻尖晕染；鼻子过短则向鼻尖纵长晕染。鼻梁不正的右上部影色稍重；加强斜向一边的鼻翼上的影色。

不要界线分明，不能有画成一条线的感觉。鼻子长的人鼻侧影加在从内眼角至上眼睑的部位上，不向眉尖延伸。鼻翼宽者勿使鼻梁过细，鼻翼也要晕染。

一般情况下，鼻子没有太大缺点的人，在化妆涂抹粉底的时候，选用稍浅于脸颊的粉底敷施鼻梁部位，用稍暗的粉底涂于鼻子两侧，或在涂抹眼影色时稍带向鼻侧部分过渡就可以了。鼻子的化妆不用特别强调。但为了调整不够理想的鼻形，或是为了突出某些特别印象而要强调鼻子的轮廓，就必须对鼻子部位进行专门的化妆。

下面介绍一下不同鼻形的化妆方法。

鹰钩鼻：鼻根高，鼻梁上端窄而突起，鼻尖呈钩状向前探，鼻中隔后隐，使人显得冷酷。修饰方法：鼻根部涂阴影色使其收敛，鼻梁上端过窄的部位涂亮色使其显宽，鼻尖用深色粉底，鼻中隔用亮色，使其向外延展。

翘鼻：鼻根低，鼻梁线条流畅但短，鼻尖向上翘，鼻孔可见度大，鼻中隔明显，使人显得活泼可爱，但过于上翘则有滑稽的感觉。修饰方法：鼻根部用亮色晕染，鼻根两侧用阴影色，鼻中隔用阴影色收敛。

尖形鼻：鼻梁窄，鼻翼紧贴于鼻尖，鼻尖瘦小而单薄，鼻型显得瘦长，使人显得小气并缺少圆润感。修饰方法：鼻梁上的亮色涂宽一些，向两侧晕染，鼻尖旁边涂亮色，鼻翼涂亮色，使其显得丰满、圆润，尖形鼻尽量不要用阴影色晕染。

蒜形鼻：鼻根低，鼻梁窄，鼻尖平，鼻翼肥大，鼻型有头重脚轻的感觉，使人显得不秀美。修饰方法：鼻根、鼻梁用亮色晕染，使其显高显宽，鼻尖用亮色，鼻翼用阴影色，突出鼻尖，缩小鼻翼与鼻梁之间不协调的差距。

塌鼻：梁鼻根低，鼻梁与眼睛平，甚至低于眼睛平面，使面部中央凹陷，凹凸层次严重失调。修饰方法：将较深的阴影色涂于内眼角眼窝部位，将阴影色上下晕染，鼻梁上涂亮色，利用阴影色与亮色的相互衬托，使鼻梁显高。要掌握好色调的明暗过渡，亮色、影色衔接要自然。

鼻子过短：鼻子长度短于面部的 1/3，使五官显得集中，同时鼻子显得宽。修饰方法：着重改变鼻根位置较低的印象。将阴影色从眉间的鼻根处向下晕染，影色的面积略宽一些，向鼻梁上晕染，使鼻梁两侧加宽，鼻梁上的亮色晕染，要从眉间的鼻根处到鼻尖，细而长的晕染，使鼻型拉长。

鼻子过长：鼻子长度长于面部的 1/3，使鼻子显细，脸形显长。修饰方法：阴影色从内眼角旁的鼻梁两侧向下晕染，由鼻根向下的 2/3 部位，鼻梁上的亮色晕染得宽一些，但上下要短一些，这样能使鼻子显短。

没有钻石，你还有香水

在古代中国和古埃及、古印度等古老文化中，都有关于香水的记载。人类自古就懂得运用提炼的方式来处理香料，并从美妙的香味中享受无以言表的喜悦。13 世纪英国伊丽莎白女王时期，一瓶加入乙醇的名叫“匈牙利之水”的香水，成为欧洲第一瓶香水，再至法国路易十四时期，香水已成为当时上流社会贵妇人的宠爱佳品。

1920 年以前，香水仍是几种简单的花香味。1920 年初，当服装开始批量涌入市场的时候，一直处于“犹抱琵琶半遮面”的香水终于登上前台，揭开它神秘的面纱。服装设计师们认为，只有香气馥郁的女子才能与华丽的时装相匹配。

说到香水，不能不说到一个伟大的人物——可可·香奈儿。香奈儿认为：一个女人不该只有玫瑰和铃兰的味道，一个衣着优雅的女人同时也应该是个气息迷人的女人，没有味道的女人没有未来，香水会增添她无穷的魅力。

香水使女人的打扮更趋完美，让人享受一种瑰丽的气氛。香水调配师称香水是“液体钻石”，女人称香水调配师为“调和全世界香味的艺术家”。女人的优雅、女人的娇艳、女人的爱情与香水有着剪不断理还乱的情愫。

法国女性认为与其被男性称赞说“你的穿着十分得体，很漂亮”，不如一句“你的香水多么适合你，你太有魅力了”。对衣饰的赞美只是外在的恭维，如果一个男人注意到你身体散发的香味时，就是从心理上了解你，或者对你有好感。

由此可见，香水与女人之间，一直存在着亲密而微妙的关系，女人的美丽优雅、性感浪漫、恬静柔情、洒脱活泼借着香气暗暗传送，展现着独特的个性。

聪明女孩，以香水为名片，选择一种最能表达个性特征的香水，展现独特的魅力吧。

用饰品点缀你的玲珑芳心

有人说，女人是一本书，那么，女人的服装就是那本书的封面，凸显的是女人的“大风格”；而那些饰品则是书的点睛之处，显露的是女人的“小情致”。饰物，因为沾染了女人灵动婉约的气质，便拥有了一种独特的个性魅力。聪明的女孩，何不用饰品点缀自己呢？

1. 耳饰

耳饰要与周围的环境，个人的气质、脸形、发型、着装等结合为一体，而达到最好的修饰效果。

耳饰由于靠近脸，对脸部起到一种平衡作用，因此，佩戴不当往往适得其反。一般来说，椭圆形脸选择耳饰的式样可随意，但其他脸形就要有选择地佩戴。四方脸形宜佩戴圆弧形耳环；长脸形宜选择圆形耳环，切不可在耳垂上挂长形耳环；尖下巴的人更适合佩戴圆形吊坠式耳环，以增强脸部的圆润感；圆脸形如佩上坠式三角形或四方形耳环，会使脸庞更显活泼明丽，切不可佩戴圆形耳环，那会使脸部显得滚圆胖大。耳饰的大小应与脸部的大小成正比。

另外，女人在佩戴耳饰的时候，还要注意与服装和发型的搭配，充分利用你的耳饰，让它为你的魅力加分。

2. 手镯

现代的时装设计高手，绝不会忽视手镯的陪衬，手镯在平平常常的服装中显出风格，流露出女性魅力。

如果你拥有漂亮修长的手臂和细小的手腕，应当把手镯戴在接近手腕的地方。如果手臂太瘦，应当戴细小的金属手镯或手链，而不要戴粗大的玉镯，否则宽大的手镯会使太瘦的手臂显得更加瘦骨嶙峋。假如你的手指肥短、指甲不美观，手镯就要戴得稍高一些，使人的注意力离开你的手。手臂和手腕稍粗的女人，应戴宽而厚的手镯。手镯越粗大，会使手腕和手臂越显得细小。

3. 戒指

手形纤细修长的女人可佩戴任何款式的戒指，尤其是宝石镶嵌的钻戒和较大一些的珠宝戒指，会把柔嫩的手指衬托得分外秀丽；手指粗短，如佩戴上蛋形戒指，会增加手指的细长感，但要选择窄边指环。

4. 项链

项链是女性极为普遍的装饰品，但由于颈部长短粗细的不同，其佩戴也不尽相同。颈部粗短的人应选择细而长的项链，这样脖颈会显得修长些。颈部细长的人应佩戴稍粗一些的贴颈短项链、带状颈圈或大圆珠宝石项链。项链的种类繁多，造型丰富，具有较强的装饰性，佩戴恰当，能够起到扬长避短的效果。

5. 丝巾

如果将不同颜色、不同图案的丝巾以不同的方式打结，再配以适合的发型和衣着，便可变换出不同寻常的姿态，时而显得端庄秀丽，时而显得恬静贤淑，时而热情奔放，时而甜美可人。

巧妙的丝巾搭配，真可谓五彩缤纷、多姿多彩。既显个性又添魅力的丝巾，在女士们的胸前飘荡起来，会令她们神采飞扬。丝巾，实在是一道迷人的风景线。

在日常的生活中，你是否也善于利用各种饰品来装点自己，使自己更有气质、更美丽呢？如果没有，就开始行动吧！

精致娇容，摘掉“黄脸婆”的帽子

“面子”在女人的形象中占有很重要的地位，因此对女人来说，“面子问题”可谓天底下最重要的事情，从踏入青春期起，年轻的女孩们便日复一日、不辞劳苦地在不足十寸的“土地”上辛勤劳作。学习、工作是如此的紧张，颜面问题又不得不重视，费神又费心，所以清新、舒适、简单的化妆越来越受到忙碌的现代女性的欢迎。

年轻女孩，如果你的肤色不是很好，你的皮肤也不是娇嫩可人，只要你掌握了化妆的技巧，就可以达到很好的效果，为自己增添无穷的魅力。以下是两种面部皮肤的上妆方法：

1. 深色皮肤

大部分深色皮肤有色斑，需要妥善处理。用比你的肤色浅两度的遮瑕膏，扫擦色较深或不均匀的部位；宜使用不含油脂的液体粉底，色调应该比你的肤色浅；轻轻扑上透明干粉。对于黝黑皮肤，可以用有色干粉，如紫丁香或粉红干粉，增加暖色的感觉；然后抹上黄褐色或古铜色胭脂，以灰色或深紫色眼影美化明眸。

2. 雀斑脸

用浅色液体遮瑕膏遮掩阴影及瑕点，可将白色修护粉底液混合浅米色粉底，调成遮瑕膏，轻轻点在眼睛周围，小心按摩眼睛周围的皮肤；雀斑皮肤只需要少许干粉，如果面部的雀斑显著突出，可以采用化眼妆的方法来转移视线，把他人的注意力吸引到眼睛上；眼线要贴近眼睫毛，用灰色及褐色眼线笔，这样看起来比较自然，切勿使用黑色，因为会与浅色的皮肤形成强烈的对比；涂上黑褐色睫毛膏，再用软毛刷涂上浅褐色睫毛膏，令眼睛看起来自然柔和;用玫瑰色唇膏掺杂玫瑰水，使朱唇保持湿润，要使妆容自然，可用海绵块轻轻抹去多余的颜色；最后在面颊上施上锈色胭脂，使之艳光四射，引来羡慕的目光。

女性除了要会根据自己的肤色化妆外,还要学会根据自己的形态特点化妆,正所谓“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”，这样才能让自己容光焕发、魅力无穷。

1. 学会打粉底

在上浅色的粉底之前,先在脸上抹上薄薄一层肤色修颜液,然后擦上少量浅肤色粉底，能使你的皮肤迅速白皙。

2. 眼部化妆技巧

眼影粉不能直接抹,应在粉底的基础上化妆。涂上以后,要尽量用棉棒使之分布均匀。

3. 秀出闪亮的睫毛

睫毛化妆能给眼睛带来神秘的梦幻般的感觉。在涂睫毛膏之前，先要用睫毛夹把睫毛夹得翘上去。涂上睫毛时，眼睛要向下看，睫毛刷由上睫毛的根部向睫梢边按边涂；涂下睫毛时，眼睛要向上看，睫毛刷要直拿，左右移动，先涂在毛端，再刷在毛根上，最后还要把粘在一起的睫毛分开。如果每根睫毛都有睫毛膏，而且粗浓均匀，就达到了理想的效果。

4. 不同唇形的化妆技巧

厚嘴唇要先用粉底厚厚地抹一层，盖住原来的轮廓，然后涂一些蜜粉，再涂上口红，要使嘴角微微上翘。薄嘴唇在化妆时，要尽力表现出双唇的饱满，在画唇线时可以稍稍往外画一点儿，在上唇的中央画优美的曲线，使嘴唇显得丰满些。平直的嘴唇要在上唇画出明显的唇峰，下唇的轮廓呈满弓形。涂唇膏时，上下唇的中间颜色要浅一点儿，唇峰的颜色要深一点儿，深浅过渡要自然，突出立体效果。

摘掉“黄脸婆”的帽子,女人只要掌握了以上这些简单的化妆技巧,就能让自己的“面子”时刻保持光彩夺目，让自己的外在形象更加富有魅力。





第二章

如果不够漂亮，那就用聪明去弥补

容颜会衰退，但智慧不会老去

女人的美貌会随着岁月的流逝而消逝，但智慧是永存的。聪明机智的头脑和学而不倦的热情，才是女人真正的无价之宝。

女人的美有两种，一种是外在的形貌美，一种是内在的心灵美。

外在美的女人是自身美的凝聚和显现，它既能给自身以极大的心理满足和心理享受，又能给他人以视觉上的美感，使人赏心悦目。追求外在的形貌美，是女人的本能天性，不应加以禁锢和压抑，而应该从美学上加以积极引导。

内在的心灵美可以给人留下难以磨灭的印象，能引起人内心深处的感动，打下深刻的烙印。内在美操纵、驾驭着外在美，是女人美丽的源泉。正因为有了内在美的存在，女人才能真正成为完美的女人，才能产生由衷的美感。所以说，女人的内在美比外在美更具有无可比拟的深度与广度。

林清玄在《生命的化妆》一文中说女人化妆有三层。其中第二层的化妆是改变本质，让一个女人改变生活方式——睡眠充足、注意运动和营养、多读书、多欣赏艺术作品、多思考，这可以让女人对生活保持乐观的心态。因为独特的气质与修养才是女人永远美丽的根本所在。

才女林徽因晚年虽然饱受病痛折磨，形容憔悴，但她由于饱读诗书而造就的那种清灵超逸的气质却打动了无数的人。直到今天，我们依然将对她的回忆定格在她那张灵秀的笑脸上，并由此充溢着对唯美的憧憬。

张爱玲并非绝世美人，但她那弥漫着旧上海阴郁风情的文章以及她本人非同寻常的爱情故事，却使当代人对她的回忆像一坛搁了多年的酒，越品越香醇。李碧华评价她说："文坛寂寞得恐怖，只出一位这样的女子。"

而现在，由于无处不在的媒体和广告铺天盖地的宣传，很多女孩远离书房，过分注重外表的修饰和打扮，浮躁肤浅的心态扭曲了她们对美的诠释。即便是一夜成名，也会像昙花一现，用不了多久便花容渐逝，留给人们的只是一个模糊的影子，彻底消逝在别人的回忆中。

由此可见，注重内在的知识、智慧的修养对女人来说是至关重要的。美丽需要长年累月的培植。相由心生，女人的容颜和气质最终是靠内心滋养的。俗话说："30 岁前的相

貌是天生的，30 岁后的相貌靠后天培养。”你所经历的一切，将一点点地写在脸上。聪明女孩，应该尽量多吸取智慧，红颜易逝，但你的智慧可以长存。

丑女也无敌

我已经老了，有一天，在一处公共场所的大厅里，有一个男人向我走来。他主动介绍自己，他对我说：我认识你，永远记得你。那时候，你还很年轻，人人都说你美，现在，我是特地来告诉你，对我来说，我觉得现在的你比年轻的时候更美。那时你是年轻女人，与你那时的面貌相比，我更爱你现在备受摧残的面容。

无论是在文学作品还是在生活中，绝大多数的人都会在意一个女人的外表，鲜有人会像扬·安德烈亚和杜拉斯一样，在不可能的爱情中相互依靠。现实中，如果一个女人长得不好看，又不爱打扮，也不时尚，更没有显赫的背景和成功的事业，一般来说，就不太招人喜欢了。

那么，假如我们不是美女，怎么办呢？

最近，全世界刮起了一阵“丑女”风，美国电视剧《丑女贝蒂》已在全球 130 个国家和地区播出和翻拍。由此可见，美女能够成为万众瞩目的焦点，“丑女”也同样无敌。

其实，外表的美总是静态的，会随着时间的冲刷，一点点消逝。真正令人心仪的永恒美丽，往往是一种由内而外的内涵，这种美才让人念念不忘。

有人说，世界上没有丑女人，只有懒女人。女人的美丽，不仅来自端正的五官，更多地来自生活中的每一个细节。丰富的内涵、恰当的装扮，再加上自信、健康的心态，这才是真正的女性之美。

在生活中，我们常常看到这样一种女人，她们长相平凡，也没有过人的才华，但是她们温文尔雅，她们健康乐观，所以很多人都喜欢她，赞美她。这便是来自内在的吸引力。即使你在“丑女”的行列，如果能够从心灵深处散发出掩盖外表的华丽气质，那么你就是“美女”。

容貌可以复制，才气不能粘贴

在现代社会里，比美貌更动人的是美德与才气。美丽可以大量复制，才华不能克隆。

著名节目主持人杨澜曾说过，从没有人说她长得漂亮，她自认为长得很一般，但她从未因为没有“花容月貌”而难过，反而觉得长相一般的女孩容易在其他方面努力。因为知道自己不管如何打扮都不可能光芒四射，那只好多看几本书，多做些别的事了。杨澜说：

我想“漂亮”一般光是指外貌，女性美的表现在于一种母性，不管她是不是做妈妈。另外，我觉得女人的美丽更主要的是在思想方面。我曾经问过许多大导演：“你们整天生活在美女堆里，是不是老要动感情？”他们就说：“没有，许多女人只有漂亮的脸蛋，根本没法触动我们。”所以，一个女人的思想很重要，如果跟不上时代，总以为搽脂抹粉就可以留住男人的心，我觉得那是一种妄想。只有在思想上不断挑战他，才会给男人一种新鲜感和刺激感，这非常重要。

优秀的女人还应当是矜持的女人。杨澜从来没有接触影视剧的打算，尽管有很多导演都找过她。她的矜持让她无法接受这个行当。“我没法接受是因为很难有一部戏不让女主角与别人拥抱或接吻。”严肃而深刻的思想使得她与那些人无法亲密接触。

优秀的女人还应当是追求完美人生的女人。杨澜认为，事业很重要，但完整的人生更重要。“所以我会选择在适当的时候结婚、生孩子。人生对我是全方位的，不是只有事

业这一方面。”

杨澜一直不想被人当成美女，但她的照片上了一家杂志的封面，她被称为“本世纪最美的亚洲女性”。对于这件事情，杨澜这样分析：

我觉得漂亮这个事绝对是一个很相对的、很个人化的观点，这好像是命运在开玩笑一样，就是这么一种很普通的感觉。人的长相是父母给的，还是要自己喜欢自己。但是有一个说法，我觉得挺喜欢的，它说，女人30岁以前的相貌是父母给的，30岁以后的相貌是自己给的。我觉得这个话要这么理解，就是说你所积累的你的个性、你的气质、你所受的教育背景可能会在你的青春高峰过了以后，越来越显现出来。也有一个说法，你如果要去看一个女人美不美，应该看她在50岁的时候是什么样子。那个时候，是她一辈子修行的结果。那我希望我到50岁的时候是一个漂亮的老太太。

当今社会美女如云，女人不管是天生丽质还是经过“再加工”，似乎拥有一张漂亮的脸蛋已经不是什么难事，但是人们在对各种各样的美女司空见惯之后，突然之间会觉得有些缺憾，而更倾向于和那些令自己心情愉快的人在一起。

外表可以美一时，却不能美一生。美貌可以博得别人的好感，却经不住时间的考验。一个没有内涵的人最终是得不到别人的认可的，一个拥有智慧的女人才会永远美丽。

漂亮女人耀天下，聪明女人打天下

大多数女人都渴望自己漂亮，因为漂亮的女人才能成为人群里的焦点。可是，人们常常会忘记，漂亮不过是一时的，没有哪一朵花可以永远地盛开。

相比之下，女人的聪明和智慧，要比漂亮更长久。聪明的女人，即使不能因为美貌闪耀在人群当中，也能凭借自己的智慧，为自己打出一片天。

一天，苦于买不到衣服的胖女人南茜走出第六家服装店时，真的有些绝望了，难道偌大的一个美国就真的买不到一件适合自己穿的时装吗?

从生下第二个孩子开始，不到三年的时间，南茜的体重增加了80磅，哪儿都买不到像她这样身材的女人可以穿的漂亮时装。时髦的新款没有大号码，有大号码的款式既难看又过时。那些时装设计师和商人们只注意到身材苗条的女人，而忽略了为数众多的肥胖女人。无奈的南茜只好自己动手做起各式各样的时装来。对于曾经是服装设计专业高才生的她来说，这并不是一件很困难的事情。

有一天，南茜在买菜回家的路上，遇到了两个和她差不多胖的女人。她们惊讶地问她的衣服是在哪儿买的。当得知是南茜自己做的，两个胖女人摇着头失望地走了。南茜回到家中，脑海中突然涌现出一个念头：开一家服装店，专门出售自己为胖女人设计、制作的时装。

第二天，南茜就风风火火地干起来了。新店开张后，生意出人意料的火爆。原来，有那么多胖女人渴望着能买到专为她们设计的服装。没有多久，南茜的时装公司就拥有了16家分店及无数个分销处。她每年定期去欧洲进布料，在全国各地飞来飞去巡视业务，豪宅、名车也随之而来。

最让南茜高兴的是，她每天都可以穿一件自己设计的漂亮时装去逛街。

南茜创办的时装公司的名字就叫：被遗忘的女人。

后来，美国内华达州举行“最佳中小企业经营者”选拔赛，南茜赢得了冠军。南茜夺冠的秘诀其实很简单，只不过把服装尺码改了一个名称而已。一般的服装店都是把服装分为大中小以及加大码四种，南茜的不同做法就是用人名代替尺码。

玛丽是小号，林思是中号，伊丽莎白是大号，格瑞斯特是加大号。她们都是女强人。这样一来，顾客上门，店员就不会说“这件加大号正合你身”，取而代之的是“你穿格瑞

斯特正合身呢”。

南茜说：“我注意到，所有上店里来买大号或加大号服装的女性，都会流露出不愉快的表情。而改个名称，情况就完全不一样了，况且这些人都是名声很响的大人物。”

在挑选店员时，南茜也别具匠心，站在大号和特大号服装前的店员个个都是胖子，无形中使顾客消除了不好意思的感觉，因而顾客盈门，利润滚滚。

因为聪明和智慧，南茜发现了前所未有的商机，在服装界闯出了一片天。可见，女人的最大资产，不是漂亮的外貌，而是聪明的头脑。

成功的女性，从来都不单纯地注重自己的外貌，而是更注重充实自己的头脑。因为她们始终懂得：漂亮的女人可以耀天下，但是聪明的女人能够打天下。

没有丑陋的女人，只有懒惰的女人

什么样的女人才叫美女？五官好，身材棒，还是气质佳？其实美女只是个统称而已。每个女人都可以是美女，只要你愿意保养和打扮的话。

包宇和小美是初中时的同学，那时的小美是同学眼中的花仙子，是男生魂牵梦萦的“梦中情人”，而坐在小美旁边的包宇则恰恰是“以丑衬美”的最佳作料。包宇圆乎乎的小脸蛋，胖嘟嘟的小娇唇，一双乌溜溜的大眼睛灵活地眨巴着，男生们见了她总会打趣她道：“小胖妞，今天又带什么好吃的啦？”包宇便会难为情地扭过脸去，生气地回答道：“哼，不要你们管！”

光阴荏苒，一转眼十多年过去了，昔日的“小胖妞”已经出落成亭亭玉立的大姑娘，在北京的一家大型企业担任高级翻译，优雅得体的装扮，温文尔雅的谈吐，为她赢得了无数的鲜花和掌声，还有一大批“慕名而来”的追求者们。春节时，多年未见的初中同学聚在一起开同学会，当包宇和小美出现在众人面前时，大家都大跌眼镜，当年的小胖妞今日变淑女，当年的花仙子，今日却……唉，这究竟是“女大十八变”还是“岁月催人老”？

其实什么都不是，而是：没有丑陋的女人，只有懒惰的女人。

原来，小美初中毕业后念了几年中专就回家嫁人开了家副食店，每天起早贪黑，劳累之中便失去了打扮的雅兴，长长的头发随意用皮筋扎在后边，脸上整天蒙着烟尘也顾不得擦一把，早上匆匆洗把脸就出门，晚上懒洋洋地擦一擦就睡了，日久天长，容颜就这样被“摧残”了。而包宇不一样，考上大学后，她意识到外表是女人的“重要环节”，她开始减肥，每天做大量的运动，并控制饮食。同时，她还注重保养皮肤。考虑到“面子”在事业人生中的重要性，她还专门“进修”了一下美容课程，一到重要场合，必定精雕细琢，闪亮登场。当然，要想有个整体和谐的形象，服装也是重头戏，包宇在这方面也花了不少心血，平时逛商场跑市场，买来时尚杂志潜心钻研。精益求精的追求，让她的品位越来越高，通过年年月月的“更新换代”，如今的包宇，大街上的回头率是百分之二百——这并不是因为包宇天生丽质，而是她懂得如何扬长避短，找到了最能彰显自己的方式。

包宇通过自己的努力实现了从“丑小鸭”到“白天鹅”的蜕变，生活中像她这样的人还有很多很多。我们常看电视上的明星光彩照人，其中不少人卸了妆就和普通人一样，有的人甚至连一般人都赶不上，但她们为何能艳冠群芳呢？名模姜培琳的回答是：没有丑陋的女人，只有懒惰的女人。

生活中我们常常看到穿着睡衣就外出买菜买早点的女人，蓬松的头发，睡眼惺忪地打着哈欠，试问这种女人能给人美的感受吗？连睡衣都不换就出门，恐怕梳妆打扮之事也照样懒得劳神吧？

还有的女人，东拉西扯的头发，油光发亮的脸，乌七八糟的衣服，风尘仆仆的鞋子，也照样“我行我素”。不难想象，这样的女人能有多少魅力可言？

追求美，不是“一掷千金”地整容购物，而是在平时的各个细节上重视自己的形象。即使你再忙，每天几分钟的打理，每次买衣服时的考量也占用不了多少时间。女人要想在社会上立足，“面子”是头等大事，一个仪容不整、形象邋遢的女人，得不到他人的重视和信任。聪明女孩，请开始投资自己的“形象工程”吧。

过去不等于未来

不管你过去如何，是好还是坏，是丑还是美，是如意还是不如意，一切都无关紧要，从你建立自信的那一刻起，世界完美改变了。

过去决定了现在，而不能决定未来，只有现在的作为及选择才能决定我们的未来。过去你可能不自信，过去你可能没有取得自己想要的成就，过上自己想要的生活，但是这又有什么关系呢？从今天开始，从现在开始（不能再耽搁了），我们要用发展的眼光看待自己，看待成功。目前的境况只是暂时的，只要你拥有自信，漫长的人生充满着未知数。

1920 年，有个小姑娘在美国田纳西州的一个小镇上出生了，妈妈只给她取了个小名叫小芳。随着年龄的增长，小芳渐渐发现自己与其他孩子不一样：她没有爸爸，她是私生子。人们明显地歧视她，小伙伴们都不跟她玩。孩子是无辜的，但世俗却是残酷的。

上学后，歧视并未减少，老师和同学仍以那种冰冷、鄙夷的眼光看她：这是一个没有父亲的孩子、没有教养的孩子，一个不好的家庭的孽种。于是，她变得越来越懦弱，开始封闭自我，逃避现实，不与人接触。

小芳最害怕的事，就是跟妈妈一起到镇上的集市。她总能感到人们在背后指指戳戳，窃窃私语：“就是她，那个没有父亲，没有教养的孩子？”

小芳 13 岁那年，镇上来了一个牧师，从此她的一生便改变了。小芳听大人说，这个牧师非常好。她非常羡慕别的孩子一到礼拜天，便跟着自己的双亲，手牵手地走进教堂。她曾经多少次躲在远处，看着镇上的人们兴高采烈地从教堂里出来。她只能通过教堂庄严神圣的钟声和人们面部的神情，想象教堂里是什么样，以及人们在里面干什么。

有一天，她终于鼓起勇气，待人们进入教堂后，偷偷溜进去，躲在后排倾听——牧师正在讲：

“过去不等于未来。过去你成功了，并不代表未来还会成功；过去失败了，也不代表未来就要失败。因为过去的成功或失败，只是代表过去，未来是靠现在决定的。现在干什么，选择什么，就决定了未来是什么！失败的人不要气馁，成功的人也不要骄傲。成功和失败都不是最终结果，它只是人生过程的一个事件。因此，这个世界上不会有永恒成功的人，也没有永远失败的人。”

小芳被深深地震动了，她感到一股暖流冲击着她冷漠、孤寂的心灵。但她马上提醒自己：得马上离开，趁同学们、大人们未发现她时，赶快走。

第一次听过后，就有了第二次、第三次、第四次、第五次冒险——但每次都是偷听几句话就快速消失掉。因为她懦弱、胆小自卑，她认为自己没有资格进教堂。她和常人不一样。终于有一次，小芳听得入迷，忘记了时间，直到教堂的钟声敲响才猛然惊醒，但已经来不及了。率先离开的人们堵住了她迅速出逃的去路。她只得低头尾随人群，慢慢移动。突然，一只手搭在她的肩上，她惊惶地顺着这只手臂望上去，正是牧师。

“你是谁家的孩子？”牧师温和地问道。

这句话是她 10 多年来最最害怕听到的，它仿佛是一只通红的烙铁，直刺小芳的心上。

人们停止了走动，几百双惊愕的眼睛一齐注视着小芳。教堂里静得连根针掉在地上都听得见。小芳完全惊呆了，她不知所措，眼里含着泪水。这个时候，牧师脸上浮起慈

祥的笑容，说："噢——知道了，我知道你是谁家的孩子——你是上帝的孩子。"然后，抚摸着小芳的头发说："这里所有的人和你一样，都是上帝的孩子！过去不等于未来——不论你过去怎么不幸，这都不重要。重要的是你对未来必须充满希望。现在就作出决定，做你想做的人。孩子，人生最重要的不是你从哪里来，而是你要到哪里去。只要你对未来保持希望，你现在就会充满力量。不论你过去怎样，那都已经过去了。只要你调整心态、明确目标，乐观积极地去行动，那么成功就是你的。"

牧师话音刚落，教堂里顿时爆出热烈的掌声——没有人说一句话，掌声就是理解，是歉意，是承认，是欢迎！整整13年了，压抑心灵的陈年冰封，被博爱瞬间熔化……小芳终于抑制不住，眼泪夺眶而出。

从此，小芳变了……在40岁那年，小芳荣任田纳西州州长，之后，弃政从商，成为世界500家最大企业之一的公司总裁，成为全球赫赫有名的成功人物。67岁时，她出版了自己的回忆录《攀越巅峰》，在书的扉页上，她写下了这句话：过去不等于未来！

过去不等于未来，所以我们没有必要生活在过去的阴影里。所有令人感到不如意的事，所有令人感到难过的事，都已经是昨天的事了，都已经是过去式了，潇洒地跟过去说一声"再见"吧！昂起你的头颅，喊声"起步走"，以现在为起点大踏步前进吧，美好的生活在向你招手！

坦然接受独一无二的自己

我们每个人都是上帝眷顾的宝贝，每个人都是从天而降的天使。

一位很有名望的牧师作了一场精彩的演讲，他强调：每个人都是上帝眷顾的宝贝，每个人都是从天而降的天使。活在这个世界上，每个人都要用好上帝给予的独特恩赐，去发挥自己最大的能力。

听众当中有个女人觉得这句话简直就是笑话，站起身来，指着令自己不满意的扁塌鼻子，说道："如果我也是从天而降的天使，那么请问，有长这样鼻子的天使吗？"

一个长着短腿的女人也随声附和，认为天使绝不可能长这样的短腿。

牧师微笑着回答："上帝的创造是完美的，而你们也确实是从天而降的天使，只不过……"他指着第一个女人说，"你降到地上时，让鼻子先着地罢了。"接着他又指向另一个女人，"而你的腿先着了地，却在从天降落的过程中忘了打开降落伞。"

人的一生总有一些不尽人意之处，每个人都会有这样那样的缺憾，或容貌、或家庭、或职业等。如果女人不能接受自己不能改变的现实，就会被缺憾所缠绕，终日烦恼不堪。但是，女人如果能够坦然接受，能够勇敢地去面对，生活就会是另外的样子。

凯斯·黛莉从小时候起就有一个不为人知的梦想：她想成为像比芭芭拉·史翠珊那样有名的歌手。黛莉从未向人透露过这个梦想。她只是在没有人的时候放开嗓子歌唱。原因其实很简单：她长着一张难看的阔嘴和一口奇怪的龅牙。

黛莉一直对自己的龅牙耿耿于怀。到高中毕业聚会时，因为每个人都得表演节目，她便选择了唱歌。她穿着母亲的白色小礼服，紧张地站在舞台中央。音乐响起，她开始唱歌。她一直很在意自己的牙齿，为了使它不影响自己的魅力，她一直想办法把上唇向下撇，以此来掩饰她暴出的门牙。像这样唱歌当然十分别扭，她唱得心不在焉，声音变得扭扭捏捏，甚至连好几段歌词都给忘到了脑后。

同学们看到她奇怪的样子，忍不住哄堂大笑。这是黛莉第一次公开演唱，却得到这种结果。她沮丧万分。

这时，音乐老师史密斯夫人来到她身旁，很诚恳地说："黛莉，其实你的嗓子很棒，完全可以唱得更好。但你唱歌时，好像在试图掩饰什么。你不太喜欢自己那口牙齿吧。"

黛莉被说中了心事，羞得满脸通红。

史密斯夫人又直率地说："这又有什么关系呢？龅牙并不是什么罪过，你为什么要拼命地掩饰呢？张开你的嘴巴吧。只要你自己不引以为耻，观众也一定会喜欢你的。说不定，这口牙齿还能给你带来好运气呢！"黛莉接受了老师的建议。她开始大胆地在各种公共场合演唱。她不再去想自己的龅牙，只是张开嘴，尽情地放声歌唱。几年后，黛莉成了顶尖的歌星，有很多人还想刻意模仿她呢！

在我们的人生里有无数的困难、障碍，但只要你能愉快地坦然接受自己，你就能够勇敢地、愉快地面对任何局面了。

平凡的女人存在于世间的每个角落，许多女人身上或多或少地存在着一些缺陷。大多数时候，女人害怕因为自己的缺陷而遭到他人的讽刺和嘲笑，所以费尽心思，想将它们掩盖起来。没想到，这样遮遮掩掩，反而起到欲盖弥彰的作用。

其实，只要女人自身能正视自己，坦然接受自己的一切，敢于大大方方地把真实的自己展现在别人面前时，别人就会被你的达观热情感染，快乐地接受你！所以说，接受自己是走向成功自信的关键性一步。

真心真意地热爱自己

只有首先学会热爱自己，你才会真正懂得爱这个世界。

热爱自己是自信人生的起点。要想做个自信女人，你就一定要学会爱自己，精心经营自己的美丽，储藏自己的精力，关爱自己的健康，呵护自己的心灵，使自己无论何时何地、遇到何事何物都能淡定从容。

热爱自己，是源于对生命本身的崇尚和珍重，她可以让我们的生命更为丰满、更为健全，让我们的灵魂更为自由、更为豁达，让我们成为自己精神家园的主人！

只是，明白这个道理需要一个过程。

随着年龄的渐长，你就会明了女人生命中最重要的一条法则：在自信、自强之前，先要自爱。

热爱自己，有太多的理由，也有太多的方式，可惜没有一个课本列出详细的课程来教女人如何爱自己。然而，女人应该学好这样一课：在爱别人之前，要先学会爱自己，学会怎样珍惜自己，怎样让自己活得精彩，不成为别人生活的附庸。

"我很不快乐。"一位年轻女孩的声音。"为什么呢？""我总觉得自己不如别人，做事总做得不够好。""你能说说是哪些事吗？""比如这星期有门课程的论文我写了，但担心自己写得不好。老师要求课堂上进行答辩，我非常紧张，觉得自己答得一团糟，但是，班上的同学却觉得我回答得还挺不错，虽然这样，但我仍觉得很沮丧。"

生活中，跟这个女孩一样，因对自己不满而陷入痛苦的现象太常见了。每每这时，我们就应该好好反思这样一个问题：我们懂得爱自己吗？

26 岁的年轻护士汪美琪失恋后变成一个泄了气的皮球。她说，我是一只折断翅膀的丑小鸭，整个世界都把我抛弃了。可是，她忘了，这个失恋的汪美琪是天下独一无二的汪美琪。如果她学会喜欢自己，爱自己，她就不这么傻了。

每个女人都该明白这样一个道理：若没有我，我的自我将变成一纸空文；若没有我，我的生命将戛然而止；若没有我，我的世界将变成一片废墟。尽管在整个宇宙我不过是沧海一粟，但对于我自己，我是我的全部。为此我首先珍重自己，才能得到别人的珍重；我必须善待自己，真心真意地关爱自己，才对得起造物主的恩赐。

美丽的汪美琪终于学会了自省，晚上躺在床上对自己说，我这是怎么了？为什么要这样虐待自己？从前处事干练的我哪里去了，为什么自己就不能走出这段伤情呢？仔细

想想，我没有什么不对。是他不对，是他玩弄了我的感情。应该难过的是他而不是我。那我究竟是为了什么呢？经过几夜的反省，汪美琪终于找到了问题的症结：自尊，狭隘的自尊。原来，从小众星捧月的她从未受过别人的冷漠，她的痛苦归根结底不是为了失去的那个男人而是为了自己狭隘的自尊。于是她对自己说，现在我明白了，那样的自尊不能要，它不过是虚荣的幻影，一个坚实的自尊来自于真正的自爱。我爱自己，还有什么可以自惭形秽的呢。就这样，否定了自己的虚荣，汪美琪不再痛苦了，她很快走出了失恋的伤情，坦然地接受了成熟的庆典。

我们仔细想想，一个不懂得爱自己的人，会真正懂得去爱他人、爱这个世界吗？

回顾一下我们所受到的教育：从儿时起，家庭、学校的教育要求我们学会爱祖国、爱党、爱人民、爱父母、爱同学、爱朋友……我们逐渐知道，作为一个社会的人，应该学会爱这个世界，甚至包括面对敌人时，也应该努力用宽厚的爱去感化那冷漠仇恨的心。但我们却惟独遗漏了那个最重要的角色——我们自己。

假如，在人生的早期没有人教我们这一课，那么，我们现在就要及时为自己补上这一课：学会爱我们自己。

英国作家毛姆说，自尊、自爱是一种美德，是促使一个人不断向上发展的一种原动力。痛苦与磨难是生命必经的历程，你只能靠你自己；最孤独的时候不会有谁来陪伴你，最伤心的时候也没有人来呵护你，只有你自己；经历着一些必经的经历，只有靠自己；跨越一些生命中必然要遇到的难题和障碍，也只有你自己。

然而，许多女人都在迷惘、困惑的路上迷失了自己，不知道该往哪个方向走，不知道怎样为自己找到一条充满阳光的大道，那种无助的眼神、悲凉的心情让我们感慨不已。其实每个人活着都不完全是为了自己，我们还有亲人、朋友，所以在感到迷茫，在对生活失去信心、对未来失去勇气之时，我们还要想想身边的亲人与朋友，这些关切的目光告诉我们：要坚强地学会爱自己。

因此，你没有理由不好好爱自己，应该学会在失败时给自己打气。为了父母、朋友和兄弟姐妹，你也要学会好好爱自己，因为爱自己就等于爱那些疼你、关心你的亲人和朋友。

所以，在我们走出去影响世界之前，让我们首先爱上这个虽不尽完美但依然优秀的自己。

只有首先学会热爱自己，你才会真正懂得爱这个世界。

学会热爱自己，不是让我们自我姑息、自我放纵，而是让我们学会勤于律己和矫正自己。我们拥有的关怀和爱抚随时都有失去的可能，我们必须学会为自己修枝剪叶、浇水施肥，使自己不会沉沦为一棵枯荣随风的草。

学会热爱自己，是让我们在寂寞难耐、孤独无助、困苦无援的时候，在必须独自穿行凄风苦雨的长巷的时候，在没有人与我们共同承担人生磨难的时候，学会自己给自己一个坚定的笑容，自己给自己送一朵娇艳的鲜花，自己给自己一颗柔韧的心灵。

学会热爱自己，就是要让自己时刻保持对自我的充分信任，用时不待我的激情去挑战生活，挑战未来。

美与丑主要取决于内在

再美貌的女子，也无法牵住逝去的岁月，无法红颜永驻。而内心的美，却将随着岁月的增加，心灵的日益净化，而越加显示它的光华，受到人们的敬重。

再不爱修饰的女人，都喜欢照镜子。当镜子映出自己那如花似玉的容颜时，喜悦之情不禁油然而生。是的，哪个女人不希望自己具有花容月貌？毕竟人都是爱美的。

那么，假如你没有花容月貌，不是“绝代佳人”，是不是不美呢？应该说，每一个女

人都有动人之处，都是美的，问题在你有没有发现自己潜在的美。

有一个美国医生，他以善做面部整形手术驰名遐迩。他创造了许多奇迹，把许多丑陋的人变成漂亮的人。他发现，某些接受手术的女人，虽然为她们做的整形手术很成功，但仍找他抱怨，说她们在手术后还是不漂亮，说手术没什么成效，她们自感面貌依旧。

于是，医生悟到这样一条道理：一个女人的美与丑，并不在于一个人的本来面貌如何，而在于她的内心。

如果一个人自以为是美的，她真的就会变美；如果她心里总是嘀咕自己一定是个丑八怪，她果真就会变成尖嘴猴腮、目瞪口呆，显出一脸傻相。

一个人如自惭形秽，那她就不会变成一个美人；同样，如果她不觉得自己聪明，那她就成不了聪明人；她不觉得自己心地善良，即使只是在心底隐隐地有这种感觉，那她也就成不了善良的人。

有这么一个例子说明了同样的道理。心理学家从一班大学生中挑出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学们改变以往对她的看法。在一个风和日丽的日子里，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，陪送她回家，大家以假作真地认定她是位漂亮聪慧的姑娘。结果怎样呢？不到一年，这位姑娘出落得妩媚婀娜、姿容动人，连她的举止也同以前判若两人。她高兴地对人们说：她获得了新生。确实，她并没有变成另一个人，然而在她的身上却展现出每一个人都蕴藏的美，这种美只有当我们相信自己，周围的所有人也才会相信。

为了获取美，一个女人必须自信，必须坚信自己的内心的美丽。有时你看到一个长相一般的女人，却觉得她是美的。她把你吸引住了，你看到她就感到愉悦，这是什么原因？就是因为对自己的美丽的自信。世界上没有一种力量能比对美的自信更能使女人显得美丽。

车尔尼雪夫斯基曾经讲过一个故事：

有一次，他去拜访一位多年不见的朋友，这位朋友已经结婚了。他有幸结识了朋友的妻子，这位年轻、美丽的主妇对他亲切而殷勤，没有一点矫揉造作和卖弄风情，待他像丈夫的老友自然大方得体。车尔尼雪夫斯基对他的老友说："你的太太很可爱，我并不是恭维你，她真是个美人。"

可是他们第二次见面的时候，是在一个豪华的舞会上。这个自小在穷乡僻壤长大的太太，完全被舞会迷住了，她的眼睛流露出对这种社交的追求和向往，但她却学着那些贵妇人的模样，故意装腔作势地说："舞会使我厌倦了，我厌弃这上流而空虚的社交。"这种言行不一的举止，使车尔尼雪夫斯基顿然忘了她的美貌，只记得她那一副矫揉造作的样子，觉得她滑稽可笑。

又过了一个月，他再去拜访这位老友时，朋友的工厂（他的唯一的资产）遭了火灾，朋友陷入了前所未有的困境中。而这时他的妻子说："别伤心呀，亲爱的。卖掉我们的家产，卖掉我的银器和衣物，那就够还债了。我出外可以步行，必要的时候，我可以自己弄饭。你还年轻，只要你不沮丧，将来一切都会好转的。"当她的丈夫表示过意不去时，她说："只要你像以前一样爱我，我便像以前一样幸福了。"目睹这一幕的车尔尼雪夫斯基感动极了，觉得她是名副其实的最高尚的妇女。

同一个人，在三个不同场合，给人三种不同的印象，起决定作用的，并不是她的外貌（因为在这样短暂的时间内，她的外貌是不会有多大变化的），而主要是她的内心。她一度变得虚伪，而这虚伪的心灵使人感到丑恶，再美的面貌也引不起美感来。可是当她在家庭遭到变故，她丢掉虚荣，又显出纯真的本色时，她在人们的心目中，不仅是可爱，而且是崇高了。

可见，决定一个人美丽与否，主要不是外貌，而是心灵。一个人的外貌是无法选择的，而内在的美，却是可以由自己来塑造的。再美貌的女子，也无法牵住逝去的岁月，无法

红颜永驻。而内心的美，却将随着岁月的增加，心灵的日益净化，而越加显示它的光华，受到人们的敬重。

保持自己的本色

你应该为自己是这个世界上全新的个体而庆幸，应该充分利用自然赋予你的一切。从某种意义上说，所有的艺术都带有一些自传体性质。

充满自信地在他人面前展现一个本色的自我吧，不必为讨好他人而刻意改变自己，尽力成就真实的自我，用你的坦诚赢得他人的坦诚，以自信的步伐行进在人生的路上——这才是人生的真谛。

下面的故事，或许会给我们一些启示：

从小就十分敏感和腼腆的李女士，身体一直很胖，而且脸部看起来比实际上还要胖。她的母亲十分古板，在母亲看来，穿漂亮的衣服是一件很张扬并且愚蠢的事。为此，李女士从来都不参加别人的聚会，也很少快活过。上学的时候，她很少和其他孩子一起到室外活动，甚至不愿意上体育课。她很害羞，觉得自己与其他人不一样，完全不讨人喜欢。

长大之后，她嫁给一个比自己年长的男人，可是她并没有多大的改变。丈夫及家人都很友善，充满了自信。这正是她所希望的那类人。她尽最大的努力使自己能和他们融为一体，可是却无法做到。他们为了使她变得开朗而做的每一件事情，都使她更加不自然。她变得异常紧张，开始回避所有的朋友，甚至紧张到怕听到门铃响。她总认为自己是一个失败者，却又害怕丈夫发现这一点。所以每一次在公开场合，她都假装十分开心，结果反而做得很不得体。李女士常常为自己的过失而后悔不已，有时候甚至没有得活下去的勇气——她想到自杀。

是什么东西改变了这个痛苦女人的生活呢？原来不过是一句随口而出的话。

有一天，婆婆谈到自己是怎样教育孩子时，说道："无论如何，我总是要求他们保持自己的本色。""保持自己的本色"，就是这句话启发了李女士。刹那间，李女士突然发现自己之所以如此苦恼，就是因为一直试图让自己生活在别人的目光和影响下。

她说："一夜之间似乎我的人生整个儿地改变了。我开始思考如何保持自己的本色，试着总结自己的个性；我发掘自己的优点，并开始研究色彩和服饰方面的问题，按照适合自己特点的方式穿衣服；我主动地去交朋友，还参加了一个社团组织——一个很小的社团。第一次参加活动把我吓坏了。但每一次发言，都使我增加了一份勇气。尽管它花费了我很长的时间，但却给了我许多快乐，而这些快乐都是以前我想都没敢想到的。后来，当我在教育自己的孩子时，我经常将自己从这些痛苦中学到的经验告诉他们，让他们牢记，无论如何都要保持本色。"

李女士最终活出了自己的本色，也获得了属于自己的快乐。

美国索凡石油公司人事部主任保罗曾经与6万多个求职者面谈过，并且曾出版过一本名为《求职的六种方法》。他说："求职者最容易犯的错误就是不能保持本色，不以自己的本来面目示人。他们不能完全坦诚地对人，而是给出一些自以为你想要的回答。"可是，这种做法毫无裨益，没有人愿意聘请一个伪君子，就像没有人愿意收假钞票一样。

著名女心理学家玛丽曾谈到那些从未发现自己的人。在她看来，普通人仅仅发挥了自己10%的潜能。她写道："与我们可以达到的程度相比，我们只能算是活了一半，对我们身心两方面的能力来说，我们只使用了很小一部分。也就是说，人只活在自己体内有限空间的一小部分里，人具有各种各样的能力，却不懂得如何去加以利用。"

你我都有这样的潜力，因此不该再浪费任何一秒钟。你是这个世界上一个全新的个体，以前从未有过，从开天辟地一直到今天，没有一个人和你完全一样，以后也绝不可能出现。遗传学揭示了这样一个秘密，你之所以成为你，是你父亲的24个染色体和你母亲的

24 个染色体在一起相互作用的结果，48 个染色体加在一起决定你的遗传基因。“每一个染色体里，”据研究遗传学的教授说，“可能有几十个到几百个遗传因子——在某些情况下，一个遗传因子都能改变一个人的一生。”毫无疑问，我们就是这样“既可怕又奇妙地”被创造出来的。

也许你的母亲和父亲注定相遇并且结婚，但是生下孩子正好是你的机会，也是 30 亿分之一。也就是即使你有 30 亿个兄弟姐妹，他们也可能与你完全不同。这是推测吗？不是，这是科学事实。

你应该为自己是这个世界上全新的个体而庆幸，应该充分利用自然赋予你的一切。从某种意义上说，所有的艺术都带有一些自传体性质。你只能唱自己的歌；只能画自己的画；只能做一个由自己的经验、环境和家庭所造成的你。无论好坏，都得自己创造一个属于自己的小花园；无论好坏，都得在属于你生命的交响乐中演奏自己的小乐器。

千万不要模仿他人，让我们找回自己，保持本色。

千万不要苛刻地追求完美

哲人说：“完美本是毒。”事事追求完美是一件痛苦的事，它是毒害我们心灵的药饵。

这个世界本来就不是完美的，过去不是、现在不是、将来也不是，它本来就是以缺陷的形式呈现给我们的。人如果事事追求完美，那无疑是自讨苦吃。而对人生，我们应该静下心来，一步一个脚印地去拣你认为是相对完美的树叶。

缺憾有其独特的意义，我们不能杜绝缺憾，但我们可以升华和超越缺憾，并且在缺憾的人生中追求完美。缺憾可以当做我们追求的动力，如果我们能这样看，就不会为种种所谓的人生缺憾而耿耿于怀了。

有了缺憾就会产生追求的目标，有了目标，就如同候鸟有了目的地，即使在飞翔中累得上气不接下气也能够坚持下去。如果事事追求完善，都要拼命做好，这会使我们自己陷入困境。不要让尽善尽美主义妨碍我们，使我们仅仅成为一个旁观者，所以我们应该试着将“尽力做好”改成“努力去做”。

谢尔·西尔弗斯坦在《丢失的那块儿》里讲过这样一个故事：

春天来了，一个曾经完美的圆又踏上了寻找的征程。

它忘不了那年的那一天，它被疾驰而过的汽车压去了一个角，一个顽皮的孩子捡去了它身体的一部分。从此，它再也不是同伴们羡慕的“圆圆”。

终于有一天，它再也不能忍受同伴们的嘲笑，自己偷偷溜出来，寻找残缺的一部分。圆相信，自己有能力也有信心让自己重新完美起来。

几年了，圆都是行走在寻找的路上。慢慢地，它开始喜欢了在路上寻找的感觉。因为自己的残缺，它的转速有些慢，但这也让它同时有时间欣赏路上的风景，和煦的阳光温暖地照着，风轻轻地吹着。它和美丽的鲜花打招呼，和天上飞过的蝴蝶交朋友，听蜜蜂歌唱，甚至为自己能轻巧地避开爬过的蚂蚁而感到自豪。有时候，它甚至忘记了自己寻找的目的。因为，路上的风景似乎给它带来了许多的快乐。

功夫不负有心人，它终于在一片树林的小路上找到了自己的另一块，圆欣喜若狂，它终于又可以回到伙伴的中间了。它迫不及待地求过路的朋友帮它复了“圆”。

终于可以结束寻找的日子了，然而它并没有因此而快乐。因为，恢复后一的圆运行速度实在太快了。它来不及欣赏，来不及和朋友们打声招呼，就匆匆远去了。有几次，它分明看见了，那可爱的小蚂蚁还是死在了自己的速度之下。

在来不及停住的那一刻，它听见了它千辛万苦找到的碎片剥离的声音。它没有停下来抚摩自己的疼痛，甚至没有回头看一眼拼在它身上让它完美的碎片。它继续着自己的脚步，这一次，它不是去寻找，而是让自己真实地享受生活。

其实，生活中的人又何尝不是如此。有些女人为了追求一种完美，不停地苛责自己。在这个过程中，她们忘记了一种达观的人生，忘记了春天的美丽。有多少人在垂暮之年幡然醒悟：一辈子只在追求完善，却从未认真地体会生活、感悟生活！

一篇很有意思的文章描述了"最完美的女人"需要具备的特点：意大利人的头发、埃及人的眼睛、希腊人的鼻子、美国人的牙齿、泰国人的颈项、澳大利亚人的胸脯、瑞士人的手、纳维亚人的大腿、中国人的脚、奥地利人的声音、日本人的笑容、英国人的皮肤、法国人的曲线、西班牙人的步态……即使是这些也还不够，还需要有"德国女人的管家本领、美国女人的时髦、法国女人的厨艺、韩国女人的温柔……"

事实上，将所有这些"优点"放在一起，说不定还会很可怕。"金无足赤，人无完人"，女人又何尝不是如此，所谓的完美不过是一些虚幻的想象而已。世上有很多优点，但绝不可能同时集中在一个人身上，更何况还有许多优点是互不相容的，甚至还是相互矛盾的。

人生确有许多不完美之处，每个人都会有各式各样的缺陷。其实，没有缺憾我们便无法去衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种美吗？

人生就是充满缺陷的旅程。从哲学的意义上讲，人类永远不满足自己的思维、自己的生存环境、自己的生活水准。这就决定了人类不断创造、追求。没有缺陷就意味着圆满，绝对的圆满便意味着没有希望，没有追求，便意味着停滞。人生圆满，人生便停止了追求的脚步。

生活也不可能完美无缺，也正因为有了残缺，我们才有梦、有希望。当我们为梦想和希望而付出我们的努力时，我们就已经拥有了一个完整的自我。生活不是一场必须拿满分的考试，生活更像一个足球赛季，最好的队也可能会输掉其中的几场比赛，而最差的队也有自己闪亮的时刻。我们的所有努力就是为了赢得更多的比赛。当我们能继续在比赛中前进并珍惜每场比赛时，我们就赢得了自己的完整。

大多数人都知道断臂的维纳斯塑像，她的断臂当然不是雕塑家的初衷，而是从地下挖掘出来时无意中给碰掉的，可是人们却惊讶地发现她是如此之美。也许这种美恰恰就在于她的残缺——失去双臂，这就是残缺美。失去也是得到，有缺憾的地方正好给人们留下了广阔的想象空间。没有最好，只有更好，有志者总是在这样的信念下追求着。要做到这一点，就要打开两扇心灵窗户，只开一扇窗户，就会视野狭隘，使自己变得孤陋寡闻，只能看到比自己逊色的人；多打开一扇窗，眼前就会变得豁然开朗，不仅会欣赏到自然美景，而且还会接触到智慧和才能比自己更优秀的人。

即使是中国古代的四大美女，也有各自的不足之处。历史记载，西施的脚大，王昭君双肩仄削，貂婵的耳垂太小，杨贵妃还患有狐臭。道理虽然浅显，可当我们真正面对自己的缺陷、生活中不尽如人意之处时，却又总感到懊恼、烦躁。

其实，完美的标准是相对而言的，因人的审美观不同而不同，今天以肥为美，明天就可能以瘦为美。古人以脚小为美，如果今天有"三寸金莲"走在大街上，路人肯定会笑掉大牙。

追求完美没有错，可怕的追而不得后的自卑与堕落。即使缺陷再大的人也有其闪光点，正如再完美的人也有缺陷一样。能够充分发挥自己的长处，照样可以赢得精彩人生。

最后，如果你是"完美主义"者，建议你变成"完成主义"者吧！不必在乎成果如何，也不要管别人的批评，只要开始行动就可以了。

要想自信还得勤奋

勤奋，能让丑小鸭变白天鹅，能使智力平平的女人走向自信，走向成功卓越！

只有勤奋，才是我们最靠得住的伙伴；只有勤奋，才能为我们指明前进的方向，助我们直达成功的圣地。而抛弃了勤奋，再聪明的人也会败下阵来，一旦失败，自信心必

然会受到打击。所以，要想自信还得勤奋。

世界上留存下来的辉煌业绩和杰出成就无一例外都得自于勤勉的工作，不管是文学作品还是艺术作品，不管是诗人还是艺术家。鲁迅说得很清楚："其实即使天才，在生下来的时候第一声啼哭，也和平常的儿童一样，绝不会就是一首好诗。""哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫用在工作上。"

梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。勤奋，能让丑小鸭变白天鹅，能使智力平平的女人走向自信，走向成功卓越！勤奋，为我们构建了起飞的平台，助我们展翅遨游，创造出自己的美好明天。勤奋，是一种美德，是一种成功者必备的素质。

一个自信女人的背后绝对离不开"勤奋"二字，无论她有多么好的资质。对知识必须踏实，好高骛远要不得，好吃懒做更要不得。只要你不懈耕耘，成功的阳光一定不会错过你的枝头。上帝是公平的，因为天道酬勤。只要我们的心灵没有荒芜，那片土地就一定有再绿的时候，只要我们手上还握着桨，我们就一定能够到达成功的彼岸。

中国实力派歌手韩红最初是作为文艺兵被特招到部队的。谁知在电话机前一坐就是十好几年。因为从小一直顺口唱歌唱习惯了，刚入伍那几年，工作之余总情不自禁地哼唱出声。可是，别人并不理解她：想唱歌到歌舞团唱去！通信女兵们耳朵累了半天，实在太需要休息。楼下就是欢声鼎沸的卡拉OK厅，各种腔调顺着楼梯蜿蜒爬上四层，军纪严明的女兵们并不能够涉足那里。在愤恨与无奈中，韩红开始读书、写诗、写小说、写剧本，最长的一个剧本指向明确，名字就叫《闹市区居住的女兵们》。

在无数近似机械的日子里，她一样没有荒废。没有钱买原音带，她就买空白带请别人给翻录。等把毛阿敏、苏芮的歌听得差不多了，她就把自己每月几块钱的津贴省下来，买了吉他与教材，三下两下她就能自如地弹拨出和谐的音符。偶然有幸摸到钢琴，1、2、3，3、2、1地来回几次，她便在钢琴上奏出了流畅的曲子。在音乐方面，她的确有着过人的天赋。但歌舞团仍然不要她，她只好选择去歌厅唱。大奖赛也总拒绝她进入最后的决赛，一次二次三次。每每大哭之后，她都会认真在镜子里瞧瞧自己，但她无论如何看不出哪里有什么缺陷。痛定思痛，她知道必须调整作战方针。她不再一根筋非要去考这个，赛那个，她开始不停地写啊写啊，把经历与挫折、失望与希望，统统都写进去，写成词，变成歌……

一年有365天，在如此这般地走过了10个365天之后。有一天，央视《半边天》节目女主持人张越坐进了歌厅，不经意地听着歌手们的演唱，突然觉得被拨动了某根神经。女主持抬头认真打量起了台上的歌者，这才看清了非常有实力的韩红，她正忘情于她的《雪域光芒》。"跑啊——挣脱你的绳索／找回渴望已久的自由／啊——"歌厅里竟有如此美妙的歌喉？见多识广的张越一时被震撼了。也许还夹杂着点惺惺相惜，张越当即拍板作了决定。很快，韩红头一次作为嘉宾，与张越面对面，庄严地坐进了中央电视台的录播间，这是1998年发生的事。

若论学历，韩红还上初二时就被挑选入伍。但有谁规定过只有课堂才是汲取知识的唯一场所？没有课堂，她就勤奋地自学。几年的功夫，她先考上中央音乐学院，隔几年她又考入了解放军艺术学院。

走过了那些总是碰壁的日子，韩红迎来了扬眉吐气的生活。从1998年她的第一个专辑投入市场之后不到两年时间里，她就与毛阿敏、那英等歌坛数巨头齐名，成为中国人气最高的实力派女歌手。但你在她身上，见不到任何张狂的痕迹。她有个很好的解释："人生如登山，而我只不过刚刚登到1/5处，接下来仍需要努力、努力、再努力！"

韩红的成功经历告诉我们：不管你是不是天才，不管你有没有天赋，勤奋都是成功不可或缺的重要因素。

正如有位名人所说："成功与不成功之间只差别在一些小小的事情上，每天多做5分钟阅读，多思考一下，多努力一点，就能逐渐提高自己的能力，达到人生的巅峰。"

女人要想获得超人的自信，必须借助于勤奋的风帆。勤奋是我们从一无所有到名利双收的法宝。勤奋让一切变得如此简单，又如此美丽。



第三章

从现在开始修炼，让自己优雅起来

让自己优雅一辈子

优雅是女人外在美和内在美的统一。一颗善良的心，一种良好的修养，是一个优雅女人最简单的素养。

女人越来越讲究生活的质量，气质的优美，动人的优雅。而优雅却是来自内在的气质与修养，来自对事物的真知灼见与感受。

常在电影电视中看到这样的镜头：豪华的别墅，装饰非常讲究，一个美丽的女人，慵懒地抱着名贵的小狗，在客厅缓缓踱步……也许有人认为那是一种优雅，但那只是一种优裕的闲适，算不上优雅，优雅和悠闲不同。

其实，优雅和金钱无关。很难想象，一个衣着华丽，言谈举止粗俗无礼，一掷千金的富婆会和优雅联系在一起。这样的女人的做派充其量也只是一种暴发户的粗劣和虚荣的炫耀而已。

优雅和打扮、长相也没有太多关联。容貌的秀丽只是给优雅准备了先天的条件。一个打扮时尚、举止失当的漂亮女人只会让人赞叹其漂亮，却不会让人想到优雅。过分的涂脂抹粉只会让人感到庸俗。

优雅和年龄无关，有的女人即使到了白发苍苍的暮年仍能给人以难忘的印象。生活中不乏一些人，常常有意无意地故作姿态，摆出一副优雅的架子，殊不知优雅是装不出来的，那是一种从骨子里透出来的美丽。有积累才会有优雅。天生丽质只会让时间一天天剥夺走美艳的权力，优雅只有在对生活执著学习的过程中才会积累、丰满。优雅是沉淀起来的学识、智慧、才思、文化，每一种学习的积累都会为你的优雅加分。

优雅的女人是外在美和内在美的统一，是内在的各种综合素质渗透到外表而显现出来的一种高贵的气质，一种无以言说的翩翩风度。一个迷人的微笑是优雅；一句贴心的话语，一个扶助的动作，一个相知的眼神是优雅；也许一种对生活的自信，一种积极乐观的满足，一种从容镇定的安详，一种谦逊善良的美德，这些都算是优雅。

优雅的女人是一首诗，总在寻常的平平仄仄中创设出崭新而美的意境；优雅的女人是一首歌，总在舒缓悠扬的旋律中演奏出动人的篇章；优雅的女人是一幅画，总让人有“可远观而不可亵玩焉”之感；优雅更是一种完美的生活态度，内敛而不张扬，端庄而不做作，让人心生敬意。

优雅的女人有一种味道，由内而外散发着迷人的芳香。言语中尽是撩人的思绪，举手投足间显示着成熟女人的曼妙。

优雅是一种风度，也是一个人独特的风格。也许带有遗传基因的因素，更重要的则是来自后天的修为。优雅是装不出来的。举手投足与微笑也许不会出卖你，但是言谈行为和思想却能决定你是否被别人认可你属于优雅一类。

优雅不是先天的，它是悬浮于物质表面的一种气度的展示。自信的女人常常带给人一种知性的美，这是后天的塑造，更是优雅的源泉。而优雅的女人都有着共同的品质，那就是善良。善良是一种天性，而“女人最大的美丽是善良”，这种描述没有过多的期许，简洁直接，不容得半点疑虑。有一颗善良的心，有良好的修养，这是一个优雅女人最简单的素养。

我们尽可以说优雅无处不在，因为优雅在每个人眼中具有不同的美丽。一个女人，在暖暖的午后领着自己的孩子散步，这是母爱所赋予的优雅；与心爱的男人一起甜蜜地旅行，这是爱情所赋予的优雅；在暮色初临的黄昏搀扶着年迈的父母欣赏夕阳，这是亲情所赋予的优雅。一个女人，弹指间尽是芳华，这是岁月的磨砺而孕育出的由内及外的品味。

西蒙·波娃曾说过一句让女人自豪的话：“我们不是生为女人，而是要做女人。”而我们不但要做一个女人，还要做个优雅的女人，让自己优雅一辈子。

总之，优雅只是一种心灵深处自然萌生的感觉，亲切温暖，让人愉悦，并且不管面对怎样的环境和挫折，它都能始终保持不变。

怎样做一个优雅女人

优雅是一种恒久的时尚，是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。从一个女人优雅的举止里，我们可以看到一种文化教养，让人赏心悦目。

优雅的女人都从容。她们经历过人生的风浪，岁月的痕迹不光留下风霜后的苍凉，更有资深的阅历，好像大树的年轮一样一圈一圈积累着人生，积累着智慧。

优雅的女人，淡定从容，谈笑风生。你若要她们受到你的惊吓，那只是小孩子的一种尝试，她们会一笑了之。女人的包容，或者是云淡风轻，举重若轻的优雅已经达到美丽的顶级。这又何尝不是人生最美丽的风景？

优雅女人活泼主动。她们是都市的靓丽风景，或者她们属于白领，有着令人羡慕的工作，或者她们有自己的生活，生活舒心，谈笑自若，雍容大方。她们会和你矜持却不失亲切地交谈，她们会和你讨论今夏最流行的颜色，她们会提到她们家的小猫是怎样的调皮。笑笑谈谈，眉目含笑，举止有度，点到为止。母性的光辉和智慧刺得你睁不开眼。

优雅女人懂生活，懂情趣。她们拥有最好的品德，既不忘古典传统文化的谆谆教导，又具有接受最新文化的能力，兼容并包，和蔼可亲。当你和她讨论生活，讨论喜好，她们总是给你最好的建议并且策划到几近完美；她们是幼稚少女的人生指南，步步到位；她们和任何人都能成为朋友，让你相见恨晚。她们在人前是如此的矜持又开朗，进退适宜不惹人尴尬，谦虚又可爱。

没有哪个女人不想成为优雅的女人，而许多人又常苦于找不到优雅的秘诀，或者抱怨缺乏应有的条件而信心不足。优雅，真那么难吗？其实，做优雅的女人并不难，不需要很高的条件，秘诀是从身边的小处做起。没有过度的装饰，也不流于简单随便，坚持独立与自信，热情与上进。由中国红变成亮眼蓝的羽西曾言：快乐就是成功。她说人在可以站着的时候，就一定要坚持站着，而且还要保持着漂亮的样子，这是对自己的尊重，也是对别人的尊重。

要做一个优雅的女人，就必须增长自己的知识，将优雅之树的根深扎在文化的沃土之中，这样才能使它枝繁叶茂。因为优雅的女人，必定是心灵纯净的人，净化心灵的最

好办法是吸取智慧，吸取智慧的最好办法则是阅读。“书中自有好风光”，“书中自有黄金屋”，“书中自有颜如玉”。读破万卷书的人，心中不会存有一池污水。知识能够改变命运，同样，知识可以培养女人的优雅。所以，要想做一个优雅的女人，就要多读一些书，尤其是一些励志的书，不断地充实自己，完善自己。喜欢读书的女人，永远都是不俗的人，只有不俗的人才有资格做优雅的人！

优雅的女人一定要有自己的事业。优雅的女人不是依附的小鸟，不是攀岩的凌霄花。优雅的女人就是一只展翅高飞的鲲鹏，就是一棵参天的大树，而事业则是这一切的基础。所以，要做一个优雅的女人，必须热爱自己的工作，因为只有热爱自己的工作，才能做好自己的工作。从事自己所热爱的工作是一种幸运，热爱自己所从事的工作是一种幸福。幸运不是每个人都能遇到的，幸福却是大家都可以追求的。优雅的女人一定是幸福的女人，追求幸福就是追求优雅。

优雅还包括一个女性对美的独到的见解和追求。倘若整日衣冠不整，不修边幅，无论怎样也是同优雅联系不上的。所以，优雅的女人，她的着装永远都是不张扬而富有格调，那感觉就像静静地聆听苏格兰风笛，清清远远而又沁人心脾。

如果说女人似水，那么优雅的女人就可以水滴石穿，用智慧去获得爱与尊严。外在的美随风易逝，肤浅也耐不起寻味，而优雅的女人用丰富的内心世界和对生活的智慧，让自己永远是一棵有 101 种风景的花树。

优雅女人是这样炼成的

女性的姿态最具美感，一位举止优雅的女性自会光彩照人。女人要想让自己举止优雅，就要在平时把优雅当成习惯，从日常生活中的点点滴滴做起。

端庄优雅的女人应具备的条件：

（1）拥有靓丽的肌肤，并保持良好的身体和心理健康状态。

（2）抬头挺胸，背部随时都是挺直的。

（3）举止得体，声音动听悦耳，谈吐优雅。

（4）对任何人都彬彬有礼。

（5）生活中不会感到无趣，有自己热衷的事物和兴趣。

（6）无论何时何地，取出的物品都能收拾整齐。

（7）厨艺精湛，心灵手巧，能做好家庭中的一切事务。

（8）每天关注新闻，随时知道和了解国内、国际重大事件。

（9）早睡早起，作息有规律，每晚都有良好的睡眠。

（10）经常成为别人倾诉的对象，并能够自己解决烦恼。

（11）紧急关头能发挥带头作用。

（12）有一生相随的好友。

（13）不惧年岁的渐长，还有很多很多将来想做的事情。

（14）认为今天的自己比昨天更美丽。

（15）感到幸福，而且看起来真的很幸福。

孟德斯鸠说：“一个女人只有通过一种方式才能是美丽，但是她可以通过千万种方式使自己变得可爱。”女性魅力不是单纯的、机械的，而是流动在一颦一笑中，在不经意间的一个转身一次低头里。优雅的女人应该举止端庄而不失女性的妩媚，雅致的韵味从头流到脚，又从脚流到头。女性的这种举止端庄妩媚是可以通过后来的训练得到。

优雅的举止应该从日常生活中的点点滴滴做起。女性的姿态最具美感，一位举止优雅的女性自然会光彩照人。但在日常生活中，人很容易全身自然放松，不太注意自己是否举止优雅。要想让自己举止优雅，就要在平时把优雅当成习惯，所以在平时就要注意自己的一举一动，无论是站立、走路，还是坐靠，都要保持四肢平稳、端正。要特别注

意不要弯腰驼背，或者歪着肩膀叉着腿，这些都会给人一种散漫的印象。身体应该保持端正挺直，举止要落落大方，展示出一种精干利落的形象。那么如何才能做到这样呢？

第一，站姿中展现女人特有的韵味。在交际活动中，女人站立时不仅要挺拔，还要优美和典雅。站立时要抬头、颈挺直，双目向前平视，下颌微收，嘴唇微闭，面带笑容，动作平和自然，身体有向上的感觉。

第二，坐姿优雅从容的。坐下时，应面带笑容，双膝应自然并拢，双腿正放或侧放，双脚并拢或交叠；立腰、挺胸，上身自然挺直；双臂则自然弯曲放在膝上，也可以放在椅子或沙发扶手上，掌心朝下。

第三，流云般优雅的步姿。款款轻盈的步态流露出一种温柔端庄的风韵。走路时应以腰带脚，重心移动，以腰部为中心，膝盖伸直、脚跟自然抬起，两膝盖互相碰触，面部应带微笑，双目平视。

因公务或个人交往出入社交场合时，则应注意举止要大方礼貌、稳重自然，而过于张扬炫耀、引人注目，是缺乏修养的表现。还要注意，即使在自己家中，也不要过于松懈、不讲美感。因为如果你平时在家散漫惯了，外出和上班时就不容易改变自己的姿态了。林徽因就很注意自己在家的形象。萧乾第一次见到患着严重肺病的林徽因时，她不是穿着睡衣躺在床上，而是穿着骑马装，神采奕奕地迎客，完全没有提到一个“病”字。

当然，如果你在行为举止方面走到另一个极端，则同样令人讨厌：因为害怕弄皱自己的裙子，所以直挺挺地像根棍子；为了不坐在外套上面，因此把外套掀起来，或者任何时候一坐下就把裙子撩起来；搔首弄姿地做出过分优美的动作，弄得自己像舞台上的演员；没完没了地在镜子前顾影自怜；故意设计一些动作，并不断练习，力求完美，尽管第一次做这些动作时也许会很迷人，但要知道，如果一个女人的动作完全不自然，那也是非常令人生厌的，这种做作的举止和粗俗的举止一样，最终也会让她失去优雅之感。

用品位做底蕴的女人最优雅

就像蒙娜丽莎的微笑一样，优雅是一种恒久的魅力。从一个女人优雅的举止里，可以看到一种文化教养，让人赏心悦目；从一个女人的优雅中，亦可以品味出一种独特的意蕴，让人开怀大笑。

优雅的女人无人不喜欢，不管是男人还是女人。

愚钝的女人总是在抱怨：上天是如此不公，为何不将那样的身材与美貌赐予给我？而优雅的女人往往是通过后天的努力，让人心服口服的。当女人从表面的自我，过渡到一种深厚的内在之中，便会呈现出一种升华过后的极致美丽，与从前相比，不可再同日而语。一如水涨船高，是一样的定律。

在一次世界文学论坛会上，有一位相貌平平的小姐端正地坐着。她并没有因为被邀请到这样一个高级的场合而激动不已，也不因为自己的成功而到处招摇。她只是偶尔和人们交流一下写作的经验。更多的时候，她在仔细观察着身边的人。一会儿，有一个匈牙利的作家走过来。他问她：“请问你也是作家吗？”

小姐亲切而随和地回答：“应该算是吧。”

匈牙利作家继续问：“哦，那你都写过什么作品？”

小姐笑了，谦虚地回答：“我只写过小说而已，并没有写过其他的东西。”

匈牙利作家听后，顿有骄傲的神色，更加掩饰不住自己内心的优越感：“我也是写小说的，目前已经写了三四十部，很多人觉得我写得很好，也很受读者的好评。”说完，他又疑惑地问道：“你也是写小说的，那么，你写了多少部了？”

小姐很随和地答道：“比起你来，我可差得远了，我只写过一部而已。”

匈牙利作家更加得意了：“你才写一本啊，我们交流一下经验吧。对了，你写的小说

叫什么名字？看我能不能给你提点建议。"

小姐和气地说："我的小说名叫《飘》，拍成电影时改名为《乱世佳人》，不知道这部小说你听说过没有？"

听了这段话，匈牙利作家羞愧不已，原来她就是鼎鼎大名的玛格丽特·米歇尔。

这就是有品位的女人，她不经意间所流露出来的优雅，让人佩服得五体投地。可见，优雅不是天生的，也不是夸夸其谈地知道几个所谓的时尚代名词就优雅了，优雅是一种气韵，一种坚持，一种时间的考验。

时髦，可以追可以赶，可以花大钱去"入流"，而优雅却是模仿不来、着急不得的事。

女人怎样才能够优雅呢？有人说，除非她遇到一个好男人，这个男人给予她所有优雅的动力与勇气，还有物质条件。男人们总有一种感觉，认为赚了足够的钞票供养女人，让她衣食无愁，在丰富的物质面前，女人优雅的气质和内容就会表现出来。其实并非如此，女人的优雅不是物质生活堆积出来的，但优雅的生活多少与物质有一定关系。

你想知道一个女人是否过着优雅的生活，你首先要问她，她是否有能力创造幸福？她的生活内容是否真实？她的感受是否是自然流露出来的？如果她无法确定，那么她必然是生活在别人设计的图纸上，优雅的生活就无从谈起。其实，女人只有不断提升自己的品位修养，才能逐渐向优雅靠近，品位高了，你的生活中优雅的内容也就会自然而然地增加。

优雅的生活是简单而丰富的，个人的品位和素养或许是其中的关键。

优雅，是一种知识的积淀，不管是直接还是间接的，都是一种必需的积累；优雅不是一种形式上的东西，它需要你在生活中学习，需要你以丰富的人生经历来成就。优雅有着终生学习的特性，它是台阶式的，学一点，修一点，修一点也就提升一点。优雅需要女人学一生，坚持一生，这样它才会让你受益一生。

"品位"二字，没有内涵是强作不来的。品位不是虚无缥缈的一种自我感觉良好，它是全面的，整体的，由表及里的综合表现。品位是一种集个人的出生背景，文化层次，生活素养为一体的，只能靠感觉去体验的东西，而不是什么人都能够拥有的。

女人优雅之树的根要深扎在文化与经济的沃土里才枝繁叶茂。当优雅成为一种自然的气质时，你一定显得成熟、温柔；当优雅代表你的性格时，事实上你已经把握了自己的人生。

女人的优雅又像一口泉，智慧之水在涌动中充分展示人格魅力，散发着令人仰慕的内在品位。生活中的女人们尽量提高自己的品位，多一些优雅，实在是人生中的崇高境界。

有品位做底蕴的优雅女人不见花开，只闻暗香浮动。

女人要自信而优雅地生活

真正的优雅是来自内心的"神韵"之美，是充实的内心世界、质朴的心灵付诸于外的真挚表现，是自信的完美个性的体现。

陈燕妮是一个众所周知的优雅女人。说起她，得要说一说她的文字。在文字里，陈燕妮是个敏感多于沉稳干练的女子。因为在她的笔下，女人所有的触觉和感性的思维都在轻轻地颤动，让那一个一个被人们忽略、遗忘的故事重新以鲜活的面目再现。你可以不佩服她细腻的文笔，但你不能不为她纯属女性的敏感的洞察力而倾倒。这样的一个女子，又如何不会充满着优雅，不成为其他女人力求完美学习的对象呢？

从《遭遇美国》的轰动开始，陈燕妮的书就成了中国人认识美国的一个感性的窗口，人们在她的充满女性意识的笔下认识了美国更多的角角落落，也看到了更多中国人在大洋彼岸的艰辛和奋斗，以及中西文化碰撞中曲折的心灵体验。从做《美东时报》的新闻记者，到在中文电视台工作，陈燕妮在5年后出了第一本书《告诉你一个真美国》，随后

几本讲述华人在美创业以及华人回国经历的书一经面市，就成了当季的畅销书。后来，她创办了《美洲文汇周刊》，自己担任总裁。

在陈燕妮的言谈举止中，有种不经意流露出的自信。对于一个经历丰富的女人来说，这种自信比年轻美貌的自信来得似乎更有理由。

当有人问她："你一直就是这么自信吗？"

陈燕妮沉思片刻，眼睛里开始浮动着一些朦胧的东西。"或许吧。在很多时候，我的脑子里会突然出现'第一名'这个词，一定要做第一名的想法支撑我度过了很多艰难的时刻。可能我是个好胜的人，但人有什么理由不好胜呢？你的资质、才干都不比别人差，那你为什么要甘于人后呢？当然，要在美国有足够的自信，就要有足够的实力。比别人更多的付出，是在所难免的。在做记者的时候，我是最勤奋的。每期的报纸大到头条小到消息，几乎被我一个人包揽。白天上班，晚上写书，把所有的业余时间都用在写书上。即使如此，在美国写书也仍然是件奢侈的事。要知道，美国人把所有的时间都用来挣钱，维持生计。好在现在我已经没有了这方面的困扰，但自己办报也是件头绪很多的事，白天忙得团团转，到晚上开始整理思绪写书，经常要写到夜里三四点钟。"原来大家熟悉的这些书，这些充满感情的文字，竟然都是她在工作之余写的！

那么，陈燕妮怎么看待优雅女人呢？

"我认为优雅的女人首先应该知道自己是谁。其次她应该是个成功的女人。试想一个身着高贵晚礼服的女人，在宴会上可能会做出各种优雅的姿态，可一转身，她却向身后的男人要生活费，你还会觉得她优雅吗？有了成功事业的女人，才会有充足的自信体现出的气质的优雅。"

有人问陈燕妮："作为一个成功而忙碌的女人，你认为最幸福的是什么？"

"当然还有家庭的和睦。"陈燕妮笑了。看得出来，她有个幸福的家庭。

"在过去我并没有真正认识到，可能是在美国的时间里我才慢慢意识到的。可以说，年纪渐渐大了，觉得一个和睦的家庭对女人的影响太大了。不然，人在社会里感觉特别漂浮，很难受的。"

与陈燕妮接触过的人都说她是那种可以在说笑间让你接受其想法的人，不经意间，让你感受到她的力量，是那种有特殊魅力的人。

在女人的心目中，优雅有着特殊的内涵：优雅是女人最美丽的衣裳。用拆字法对"优雅"进行分析的话，"优"所指的是一个人内在的品质、涵养、气度、心态所具有的完美状态，而"雅"则是你内心所处的完美状态的外化，是你那优雅的举止、文雅的谈吐和高雅的形象。因此，优雅实际上是内在和外在完美结合的产物，要找回我们生活中的优雅，就必须从内、外两个方面共同着手。

真正的优雅是来自内心的"神韵"之美，是充实的内心世界、质朴的心灵付诸于外的真挚表现，是自信的完美个性的体现。而所有的这些都来自于你所受的教育、你的自身修养以及你对美好天性的培养与发展。但是同时必须注意的是，真正的优雅是装不出来的，最真诚的往往才是最动人的。优雅是你完美的自信个性的体现，要知道你要做的不是奥黛丽·赫本或张曼玉，而是做你自己，培养那份真正属于你自己的优雅气质。只要你自信自己是优雅的，并时刻提醒自己这一点，那么，你的优雅必定会闪耀出属于自己的光芒。

拥有优雅内心的你必定也会具有优雅的仪态，但是在平常的生活中经常听到有人抱怨说："我也希望自己长裙拖地、步履轻盈、神情高贵地行走在华丽的宫殿里面，展现无限的优雅；我也希望在落日沙滩、椰树摇曳的美丽画面中悠闲地躺在长椅上，展现迷人的优雅啊！可是，我没有金钱，也没有时间，更糟糕的是，现代社会这么紧张快速的生活节奏已经不允许行优雅生存的空间了，为赶时间上班我只能在拥挤的公车或地铁上大口大口地啃手里的汉堡而不顾任何不雅，你怎能要求我端坐桌前，举止文雅地一小片一小片撕好手中的面包，再从容地放进嘴里呢？总而言之，对现代女性（尤其是上班族）谈

优雅是一种奢侈！”

确实，忙碌的生活节奏、为生存而奔忙的压力让现代女性无法生活得悠闲、精致，但是，我们至少应该在现实的生活背景下尽可能地活出优雅品位来。

实际上，优雅的展现方式有很多种，一个眼神、一句话语、一个动作、一抹微笑，无不让你优雅万分。曾听人说起过俄罗斯女郎的浪漫与优雅，哪怕她身上穷得只剩下一个卢布，也要为自己买一枝玫瑰花，而不是几块可以充饥的面包，这样的优雅让人吃惊，甚至想流泪。所以，不要以没有时间和金钱为理由而允许自己丧失能让你魅力指数大增的优雅，正所谓“只要有心，立地成佛”，只要留意，优雅无处不在。

有什么办法可以减轻无休止的压力，营造一个优雅的你呢？

每周至少一次，关上电视，听一曲优美的莫扎特小夜曲或外国经典萨克斯曲等柔情似水的轻音乐。

不要偏爱廉价化妆品。你应该拥有至少一种以上的优质香水。

选用声音悦耳的闹钟来叫醒你。由一个既设计美观又声音柔和的闹钟每天早晨把你从睡梦中唤醒，开始美好的一天。

举办晚宴时，你不必亲自下厨，可事先从各餐厅预订一桌精美的饭菜；或者是请哪位想露两手的朋友代劳，这样你就可以远离满是油烟的厨房，而保持着优雅的仪态来好好招待客人了。

购买纸巾时，最好买那些带清新空气味道的湿纸巾。其他女性随身用品也应注意情调和色泽，粉红色的物件给人的感觉最有情调。

坚持定时做健身运动，而不要在工作得筋疲力尽之后，径直去洗桑拿浴。

尽量经常微笑。没有比快乐的、开朗的面容更令人喜爱的了。

优雅的魅力不是模仿人或跟着时尚的东西就能得来的，它是靠女人从自身的各个方面一点一点修炼出来的，女人在交际场上适度展现自己迷人的优雅能让自己光彩照人。优雅是女人最美丽的衣裳，穿上她，再普通的女人也会神采奕奕。

修炼曼妙身影和优雅姿态

曼妙的身影，优美的姿态，是女性美的一种展现，是女性献给生活的一束常开不谢的鲜花。

塑造性感迷人的曼妙身影和优雅姿态，要从举止开始。

中国古代对人体的姿态和举止就有“站如松，坐如钟，行如风”的美的要求。正确的举止，可以使人显得有风度、有修养，给人以美的印象；反之，则显得不优雅，甚至失礼。在日常生活中，我们经常碰到这样的人：她们或是身材曼妙，或是漂亮可人，然而一举手、一投足，却粗俗尽现。这种人虽金玉其外，却是败絮其中，只能招致别人的厌恶。所以，在社会交往活动中，要想给对方留下美好而深刻的印象，外在的美固然重要，而高雅的谈吐、优雅的举止等内在涵养的表现，则更为人们所喜爱。这就要求我们应当从举手、投足等日常行为方面有意识地锻炼自己，养成良好的站、坐、行姿态，做到举止端庄、优雅得体、风度翩翩。

良好的姿态能为女人倍添风采。女人以亭亭玉立的站姿、轻盈敏捷的步履、温文尔雅的坐姿为美。亭亭玉立是一种挺拔而不僵硬，柔媚而又富于曲线的娇美姿态，这种站姿能充分体现女性的纤细身材和柔美的曲线，给人以高雅、俊美之感；女性落座，轻盈无声，坐时两腿自然并拢，两手轻放在沙发扶手上或相叠放在大腿上，头部平直，目光平视，充分显示出女人性静、含蓄之美；女人走路，注意轻盈快捷，快抬腿，迈小步，轻落地，使人感到她们是一缕轻柔的春风，妙不可言。

小珊是一个外资公司的客户服务人员，长得非常漂亮，看到她就让人有一种眼前一

亮的感觉。她的学历和能力在公司里都是一流的，但进公司两年多了，还是一个普通的员工，没有得到升职的机会。

小珊自己也很苦恼，她知道都是自己的行为举止拖了后腿，可一时半会儿还改不掉。比如，开会的时候，小珊总是无意识地就趴到了桌子上，让在座的领导和同事都冷眼看她；和同事聚餐的时候，她动不动就拿出小镜子和木梳来梳理头发，有时还会有几丝乱发不听话地飘到餐桌上，让其他人很厌烦；小珊还有很多类似的不好的举止习惯，有时候和客户在一起的时候，让客户很不满意，从而也影响了公司的形象。

女人能随时随地表现不同的美，也能随时随地毁灭美。愉悦、祥和的表现，优雅自然的体态和漂亮合体的服装，让人觉得她无论是在家中还是在单位都是受到尊敬和爱戴的。而那些虽然穿得很漂亮时尚，可一坐在那里整个人就松松垮垮的，一副无精打采的样子的女人，看上去就很不自信。最不能让人容忍的是，有的坐在那里，跷起二郎腿还不停地抖动，像是一副不耐烦的样子，这样的女人穿着再漂亮的衣服也会让人不屑一顾。小珊不就是这样的例子吗？她平时不优雅的举止已经严重影响了她的生活和工作。

是女人，就要做一个美丽、典雅的女人。相貌平平不是做一个美丽女人的绊脚石，真正的绊脚石是我们失当的行为举止。因此，千万不要让这样或那样不雅的动作和举止成为我们的绊脚石。要避免这些，就应该从平时的一点一滴做起，使自己不但有曼妙的身影，还有性感优雅的姿态。不管是坐、站、行、走，还是点点头、伸伸腰，都要体现女性的风度，都要能让别人感受到我们女性的美。

笑得优雅，是一种境界

只要活着，忙着、工作着，就不能不微笑……会笑的女人就是降落人间的天使，给凡间带来美丽无数。

一位日本著名造型师在他的一本书中，收集了几十位他认为很美的女性的头像，各个年龄段的都有，而她们的共同点是都展示给读者一张灿烂的笑脸。

一位学者说：“对人笑是高超的社交技巧之一，也是获得幸福的保障。”

一项调查询问数百位男士：“你最喜欢的女人脸部表情是什么？”答案大多是：微笑。

津巴布韦的乔伊夫人在巴克莱银行负责公共关系，她的办公桌就放置在银行大门内进口处的右边。她总是面带微笑，不厌其烦地解答顾客遇到的各种问题，在她的办公桌上，有一篇用镜框镶起来的题为《一个微笑》的箴言：“一个微笑不费分文但给予甚多，它使获得者富有，但并不使给予者变穷。一个微笑只是瞬间，但有时对它的记忆却是永远。世上没有一个人富有和强悍得不需要微笑，世上也没有一个人贫穷得无法通过微笑变得富有。一个微笑为家庭带来愉悦，在同事中滋生善意。它嫣然地为友谊传递信息，为疲乏者带来休憩，为沮丧者带来振奋，为悲哀者带来阳光，它是大自然中去除烦恼的灵丹妙药。然而，它却买不到，求不得，借不了，偷不去。因为在被赠予之前，它对任何人都毫无价值可言。有人已疲惫得再也无法给你一个微笑，请你将微笑赠予他们吧，因为没有一个人比无法给予别人微笑的人更需要一个微笑了。”

然而，许多人在生活中感到压力太多，时常有累的感觉，以致很少露出笑容。命运从指缝间匆匆淌过，不能猜测也不能确定它的走向，于是，有些人就深刻地痛苦，就愁眉苦脸地啜饮着痛苦。

但是，明智的女人应该选择微笑着面对生活。

窗外的小鸟并不轻松，然而他们却时时有欢歌笑语盈耳，有语言的温馨和心灵的微笑。微笑，给小鸟以轻松；微笑，同样也能够给人以睿智、力量和启迪。

学会笑吧，自卑者需要微笑，自负者需要微笑，失意者需要微笑，浅薄者需要微笑，

胜利者更需要用微笑来完美对生活的承诺！

学会了笑，把握了命运的经络，可以感知强者的奋搏和脉动，所有丢失的日子就不再追忆和叹息，所有刚刚来临的岁月都会被珍惜。

学会了笑，你就学会了抖落，抖落冬天包裹你心灵的冰雪寒片，抖落碰壁后的失意，抖落尘封的情感和垢积的偏见。学会了微笑，你就学会了执著地追求，再一次扬起风帆，驾驭搁浅的船，虽然滞留的时光太长太久，也不要怀疑是否能够重新得到缪斯的垂青和伊甸园的温馨。

学会了笑，你就战胜了自己这个难以较量的对手，用自信、自尊和自强黯淡了你可能存在着的悲观、失望甚至堕落。微笑会解答心灵的谜语，解释痛苦的内涵与外延，体会人生的底蕴，有如一瓶红药水，缓缓地擦洗你风雨兼程的伤痕。

学会了笑，你的生活就丰富而且充满意义，许多无法诠释的往事都突然间变得清晰、明朗和皎洁起来，即使你是物质的贫瘠者，也会让你惊讶地发现自己成为了精神的富有者。你将发现，在这些风风雨雨的岁月里，在你年轮的轨迹中，在生命至诚至纯的深处，镌刻了一枚枚圆圆的图章，粉红色的微笑慷慨地印满了你人生书册的每一个页码。

学会了笑，你会更容易理解他人，也更容易被他人理解。

微笑虽然是社交场合的一张不折不扣的"绿卡"，是表达感情的最好方式之一。但是，没有笑意、又没有经过训练的人却很难笑出魅力。动人的微笑需要找到最到位的表情，并将这个表情熟记在心，不断地反复练习。

经过训练的笑容，应该是可以控制的、有表达力的微笑，这与本色微笑不同，本色微笑只有在非常开心的时候才会流露出来。

寻找到最好的微笑很简单，对着镜子，嘴角微微向两边牵动，眼中由心充满喜悦之情，面部肌肉柔和而放松，不断调整嘴角牵动的幅度，找到自己最得体、最亲切、最自然的笑容和面部表情。微笑含蓄，柔和，有亲和力，也容易掌握和控制，有利于成为人际交往中的润滑剂。

女人的高品位应该是一种综合的美，笑是一种恬淡、一种自信、一种活力、一种执著，笑是女人自信的翔舞，笑是女性真诚的欢歌！当遇到困难的时候，请你笑一笑；当不安掠过你的心灵时，请你笑一笑；焦躁的时候也笑一笑；在一天之内如果你犯下了愚蠢的错误，也请你笑一笑，将它忘掉；当你因不高兴而板着面孔时，也请你一笑了之。

走猫步，不是猫着腰走路

毕加索说过：没有浑圆可爱的小腿的女人是没有魅力的。中国自古就用"风摆杨柳"、"弱柳扶风"、"莲步轻移"的步态来衡量女性之美，表明了腿对人，尤其对女人的重要性。

"美不美看大腿，正不正看脚步"，人的情绪常常会表现在腿形、步态上，没有比一个人的走路姿势更能决定这个人整体仪态的了。所以，一个女人，要想给别人留下深刻的印象，给自己以及周围的人留下美好的感受，就得认真地迈好自己的每一步。

人总是在运动着的，站立的姿势、走路的姿势都美的人，同相貌美的人一样能抓住周围人的视线。

步幅很小、弯曲着膝盖、低着头走路，无论你多么年轻，看起来也没有朝气，像个老太太。而膝盖伸直、用大腿快步走路的，哪怕上了岁数，也会给人很精神的感觉。

那么，女人最美的走路姿势是什么呢？

我们经常看到时装模特的表演，可以说时装模特在舞台上，是以如何更美地走动（移动）来决定她的胜负的。从正面、侧面、后面各个角度看去，都必须是没有缺陷的、完美的走路姿势，才能够充分表现服装的内容，甚至可以说"走路姿势就足以决定一个模特的水平"。那些被称为"超模"的模特，不仅容貌、体形很完美，走路姿势也都是超一流的。

这些美丽的行走窍门又是什么呢？

姿势要正确，左右的肩胛骨向背部的中间靠近。要注意保持这种姿势，因为人在开始行走后，不知不觉注意力就会移到腿部，上半身就容易松弛下来。因此，首先试着将手臂交叉后放在头部后面，背部中间和两臂的那些多余的肉也会因此而紧张起来。这个姿势做起来比较困难，但它对两只胳膊的变细有很好的作用，可以说是一举两得的事情，要比较努力才能做到。注意头部不要向前伸出，要有意识地将下巴尽可能伸出。这样就能让肩胛骨自然收紧，胸部自然向前挺。

这个时候，你可以想象在身体的中间放了一根棍子。棍子从脚跟开始，穿过身体的中心，从头顶部穿出。想象将从头部穿出的棍子向上拔上两三下的感觉，这样的姿势就差不多了。

在向前迈出第一步时，身体的什么部位放在最前面，看起来会最美呢？是膝盖，是脚趾尖，还是头部？

不，都不对。正确的答案应该是胸部。有意识地将胸部向前挺出，将背部稍微收紧一些，这样走路，看起来会更美。“胸部在前、胸部在前”，你可以在心里默念着向前走。

还可以找些空闲时间，反复练习将双手交叉在身前走路的姿势。最初，你会感觉很僵硬，不能松弛下来，等你习惯了以后，就可以卸掉那些多余的力气，变得可以很自然地走路了。如果你穿的是裙装，或者是需要一种看起来更有品位的走路姿势的话，你可以将步幅调小一些，就像是在直线上编绳子一样——左脚落在线的右侧，右脚落在线的左侧——就如同把脚放下的感觉。即便是裙摆很窄的裙子、走路困难的裙子，也都能得心应手，并且这种走路姿势也很女性化。

坐姿里也有“美人计”

坐姿是一种艺术，坐姿不好，直接影响到一个人的形象。对于女人来说，这一点尤为重要。因为它决定着你是一位高贵优雅的“女神”，还是一个缺乏教养的女人。一个女人的坐姿，甚至会影响她的一生。

在各种场合，都要力求坐得端正、稳重、温文尔雅，这是坐姿的最基本要求。

坐姿如何，是影响女人魅力的一大要素。虽然对于一般女人不宜用“坐如钟”来强求，但坐姿不端，这种女人在别人的心目中会留下一个不好的印象。

坐是以臀部为支点，借此减轻脚部对人体的支撑力。坐能使人较长时间地工作，也是人们日常生活、社交中的常用姿势之一。因此，端庄、优雅、舒适的坐姿很重要，而且良好的坐姿对保持健美的体形也大有益处。

那么，什么样的坐姿可使女孩显得稳重、端庄、落落大方呢？

（1）面带笑容，双目平视，嘴唇微闭，微收下颌。

（2）立腰、挺胸、上身自然挺直。

（3）双肩平正放松，两臂自然弯曲放在膝上，亦可放在椅子或沙发扶手上，掌心朝下。

（4）双膝自然并拢，双腿正放或侧放，双脚并拢或交叠。

（5）谈话时，可以有所侧重，此时上体与腿同时转向一侧。

正确的坐姿关键在于腰。不论怎么坐，腰部始终应该挺直，放松上身，保持端正姿势。

在社交场合中，坐姿要与场合、环境相适应。

1. 坐姿自然

平时坐在椅子上，身体可以轻轻贴靠于椅背，背部自然伸直。腹部自然收紧，两脚并拢，两膝相靠，大腿和臀部用力产生紧张感。如果与客人谈话时椅子坐得很浅，就显得比较拘束。以脚用力着地来平衡身体，时间稍长就会觉得酸，这样的坐姿背部微驼，下巴突出，体态也不美。不妨一开始你就坐得深一些，然后背部保持直立，膝盖并拢，这会使你显

得优雅而从容。

2. 坐沙发的坐姿

一般沙发椅较宽大，不要坐得太靠里，可以将左腿跷在右腿上，两小腿相靠，双腿平行，显得高贵大方。但不宜跷得过高，不能露出衬裙，否则有损美观与风度。也可双腿并拢，让双膝紧靠，然后将膝盖偏向与你讲话的人。偏的角度视沙发高低而定，但以大腿和上半身构成直角为原则，以表现女性轻盈、秀气的阴柔之美。

3. 曲线坐姿

双膝并拢，两腿尽量偏向后左方，让大腿和你的上半身成 90 度以上，再把左脚从右脚外面伸出，使两脚的外线相靠，使你的身形呈 S 形，优雅而妩媚。采取这种坐姿的女性一般是完美主义者，极重视自我的完美，追求每一部分、每一细节都显优雅，无懈可击。

4. 正式坐姿

膝盖与脚跟并起，背脊伸直，头部摆正，视线向着对方。这种坐姿可用于面谈之类的正式场合，可给予对方诚恳的印象。但双膝不要并得太紧，一动不动，这体现了你的紧张感和不安全感。

坐时应克服不雅的坐姿，包括半躺半坐，前仰后倾，歪歪斜斜，两腿伸直跷起或双腿过于分开，跷二郎腿并颤腿摇腿，将两手夹在大腿中间或垫在大腿下等。不雅的坐姿给人轻浮且缺乏修养的印象，是失礼及不雅的举动。

容貌和身材是天生的，但坐相却是可以更改的，坐相不佳直接影响气质。因此，聪明女孩应时时注意约束自己，在潜移默化之中渐渐养成保持优雅坐姿的习惯。

舞会上你会是一只优雅的蝴蝶

参加舞会是社会交际的一种方式，聪明女孩如何更好利用这个机会，使自己更受欢迎呢？方法只有一个：做舞会礼节的典范。

具体要求有以下几个方面：

1. 良好的个人形象

参加舞会时，必须先期进行必要的、合乎舞会要求的个人形象修饰。修饰的重点主要有三方面：

（1）服装。舞会的着装必须干净、整齐、美观、大方。有条件的话，可以穿格调高雅的礼服、时装、民族服装。若举办者对此有特殊要求的话，则须认真遵循。在舞会上，通常不允许戴帽子、墨镜，或者穿拖鞋、凉鞋、旅游鞋等。穿的服装不宜过露、过透、过短、过紧，这样既不庄重，也不合适。

（2）仪容。参加者均应沐浴，并梳理适当的发型。女士在穿短袖或无袖装时须剃去腋毛。特别需要强调的有两点：一是务必注意个人口腔卫生，清除口臭，禁食带有刺激性气味的食物。二是身体不适者应自觉地不参加舞会，否则不仅有可能伤害身体，而且还会影响大家的情绪。

（3）化妆。参加舞会前，要根据个人的情况，适度化妆。女士化妆的重点，主要是美容和美发。舞会多在晚间举行，舞者肯定难逃灯光的照耀，与家居妆、上班妆相比，舞会妆相对要化得浓一些。除非参加化装舞会，化舞会妆时仍须讲究美观、自然，切勿搞得怪诞神秘，令人咋舌。

2. 邀舞的礼节

对于一个注重社交的女人来说，交谊舞是一门不可缺少的必修课。参加舞会向别人邀舞时要注意，表情应谦恭自然，不要紧张和做作，以免使人反感。

3. 拒舞的礼节

拒绝邀舞也能表现出一个人良好的思想修养和高雅的文化素质。应注意的礼仪如下：

（1）一般情况下，你不应拒绝男士的邀请。如万不得已决定谢绝，必须态度和蔼，表情亲切："对不起，我累了，想休息一下。"或者："我不大会跳，对不起。"对方当然心领神会，不会强邀蛮缠。但在一曲未终时，你应不再同别的男士共舞，否则会被认为是对前一位邀请者的蔑视，这是很不礼貌的表现。

（2）如果你参加舞会时自带舞伴，当你们跳过一场或几场之后，有别人前来邀其共舞，你应开朗大方，促其接受。你的舞伴也应有礼貌地接受。

（3）如果有两位男士同时邀请你共舞，应礼貌地谢绝。如果同意与其中的一个共舞，对另一个则应表示歉意，应礼貌地说："对不起，只能等下一次了。"

（4）当你拒绝一位男士的邀请后，如果这位男士再次前来邀请，在确无特殊情况的条件下，应答应与之共舞。

（5）如果你已经答应和别人跳这场舞，应当向男士表示歉意说："对不起，已经有人邀请我跳了，等下一次吧。"

4. 舞会上的风采

所谓风采，指一个人由其言谈举止和作风等方面体现出来的美感程度，是一个人外在美与心灵美的有机结合和自然流露。

舞会的风采，主要由人们跳舞时的姿态与表情构成，最佳风采应当是姿态优美端庄，表情自然温和。

无论是公关性质的舞会，还是其他社交性质的舞会，令人赏心悦目，并加以赞许的最佳舞者的风采具体表现为：

（1）表情自然，举止文明。舞会的音乐、灯光、气氛都营造出一种温馨浪漫的情调，所以跳舞时的神情姿态也应轻盈自若，充溢着快乐。面带微笑，表情谦和悦目，目光柔和，整个身心都显得十分自然、轻松和愉悦。

跳舞过程中可与舞伴进行适当交谈，交谈内容以轻松的话题为宜，比如舞厅装饰的艺术效果、舞曲的旋律、歌手的演唱，等等。应有意避开工作、经济效益、复杂的人际关系或病丧一类的沉重话题，以免影响跳舞的情趣和舞会的效果。

交谈应简短并选择舞曲较为轻柔时进行，声音不可过高，更不能旁若无人地大声谈笑。舞曲激昂处要避免交谈，否则会不自觉加大音量或者出现因听不清楚而将耳朵贴到对方的嘴边等极不文雅之举。

（2）舞姿端正规范、大方活泼。跳舞时，整个身体要保持平、正、直、稳，无论进退或是左右移动，都要掌握好身体的重心。重心不稳会导致身体摇晃、肩膀高低不一、舞步不和谐，甚至踩了舞伴的脚，这样舞姿就会变形走样，既影响自身形象，同时也会给舞伴造成伤痛。

跳舞时双方的身体应保持一定距离，距离的大小往往由舞步决定。

无论哪种舞步，动作都要尽可能舒展协调、和谐默契，以展示舞蹈的美感与魅力。

没人愿意握死鱼般的手

握手是人际交往的第一次身体接触，虽然只有短短的几秒钟时间，但正是这关键的几秒钟，决定了别人对你的喜欢程度。如果你的双手冰冷无力，再加上一副毫无血色的尊容，这些会立刻传送出不利于你的信息，对方的心里便会留下对你非常不利的第一印象。

王敏是个热情而敏感的人，在某著名房地产公司任副总裁。有一次，她接待了建筑材料公司前来洽谈业务的销售经理田女士。田女士被秘书领进了王敏的办公室，秘书对王敏说："王总，这是 ×× 公司的田经理。"

王敏离开办公桌，面带笑容，走向田经理。田经理伸出手来，和王敏握了握。王敏握到了一双有气无力形同死鱼般的手，看看田女士那张毫无生气的脸，随后王敏客气地对她说："很高兴你来为我们公司介绍这些产品。这样吧，材料先放在我这儿，我看一看再和你联系。"这位经理在几分钟内就被王敏送出了办公室。几天内，田经理多次打电话，得到的都是秘书的回答："王总不在。"

到底是什么让王敏这么反感一个人呢？王敏在一次员工会议上提到这件事时说："首次见面，她留给我的印象糟糕透了，即使是身体不适，遇到这种场合，她也应该打起精神，这可是关系到合作成败的重要时刻。她伸给我的手不但看起来毫无生机，握起来更像一条死鱼，冰冷、僵硬、毫无热情。还有她的那张脸，看起来就让人泄气。当我握她的手时，她的手掌也没有任何反应。握手的这几秒钟，她留给我一个极坏的印象，她的心可能和她的手脸一样冰冷、毫无生气。她的手让我感到她对我们的会面并不重视。作为一个公司的销售经理，居然不懂得个人形象的重要性，她显然不是那种经过严格职业培训的人。她的公司能够聘用这样素质的人做销售经理，可见公司管理人员的基本素质和层次也不会高。这种素质低下的人组成的管理阶层，怎么会严格遵守商业道德，提供优质、价格合理的建筑材料呢？我们这样大的房地产公司，怎么能够与这样作坊式的小公司合作？怎么会让他们为我们提供建材呢？"

给别人留下一个良好的形象，在商业社会里意味着经济效益。否则，就会像上面的那位销售经理，失去极好的商业机会。

一位经理人在谈到当初面试新助手 W 小姐时说："当我们握手时，她的手紧紧握住我的手，上下摇动，十分热情，就好像我们是多年的老朋友，再看一看她阳光般健康灿烂的笑容，我完全被她的热情所融化。虽然她没有成为我的助手，却成为我的朋友。"

所以，女孩们要注意了，看看你的身体是不是够健康？你的笑容是否够灿烂？你与人握手是否够有力？留给别人健康、充满活力的好形象，你也就同时留住了自己的人脉。毕竟，人人都喜欢站在他们面前的是健康且朝气蓬勃的女孩。



让女人发光的气质

生活要精致，女人要气质

卓尔不群的气质能够让人焕发出迷人的魅力，聪明女孩要细心地呵护和培养自己的气质，让它散发出愉快的芬芳。但绝不是穿金戴银，啜几口上好咖啡或开一辆大奔，出入五星级酒店就能变得“气质”十足的。

有一位优雅的女士在她的回忆录中这样写道：

我小的时候在困窘的环境中成长，但是，母亲从来都把我们的生活安排得井井有条，日子被母亲过得每天都那么有滋有味。她给我们做的白衬衫、白边鞋、粗布衣服是最整洁的。而且，家里的桌子上永远铺着一块十分洁净的格子图案的桌布，上面的老式琉璃雕花瓶总是擦得晶莹剔透，里面插着的花都是后山上刚开的，几乎天天换，从没有过丝毫枯萎的迹象。她让我们在艰辛中明白什么是整洁与有序，让我们知道粗劣的土地上一样可以长出美丽的花。她经常说的话是：生活可以简陋，但不可以粗糙。

是的，生活可以简陋，但不可以粗糙。一个注重培养自己气质的女人，一定会修炼一颗精致的心。在日常生活中，点点滴滴都值得我们细细去品味，去咀嚼，去用心经营。

这种生活中点点滴滴的精致，融入一个人的血液、生命、言行中，就形成高雅的品位，就显出非凡的教养，就透出摄人的高贵。这种精致的生活来自我们的心灵和习惯，而不在于环境的优劣。

那么，聪明女孩如何体现自己的气质魅力呢？

1. 装扮得体、举止大方

不可能每个女人都拥有美貌。如果你的长相并不出众，那你就要懂得怎么改变自己，弥补自己的先天不足，通过服装、发型、化妆品等使自己装扮得体，显示出你特有的魅力。言谈举止要落落大方，既有女性的温柔，又有高雅的气质。

2. 富有同情心

有气质的女人都富有同情心，对弱者或是受到委屈的人们总会表示出由衷的同情，理解他们，给他们以适当的安慰和帮助。

3. 心地善良、宽容待人

善良是女人的天性。假如你有一颗善良的心，并且待人宽厚，从不苛求他人，即使

你长得不漂亮，在这个物欲横流的世界里，你的精神气质依然会让人心动。

4. 健康、开朗、乐观

身体是生活的本钱，只有健康才能让自己活力四射，趋于完美。优雅的女人开朗乐观，遇到挫折时敢于认真面对，用女性独具的韧性，在克服困难的过程中寻求属于自己的幸福。

5. 有理想和自信

气质女人对未来有着崇高的理想，她们追求事业上的成功，用充满自信的目光看待每一件事、每一个人。

6. 兴趣广泛

有气质的女人有着广泛的兴趣爱好，并能持之以恒。

聪明女孩，想要在事业上获得成功，想要博得众人对你的好感，想要离自己的幸福更近一些，就要培养自己的气质，做一个气质美女。

把你的风情“露”出来

看过《聊斋》的男人，大多会喜欢其中的狐狸精，虽然她蛊惑人心，虽然她的“媚男术”为许多女人所不齿，但许多女人恰恰缺少那种风情。风情不同于性感，风情来自神，性感来自形；风情女人富于情调与韵致，性感女人只有性与肉感。

国内外许多时尚杂志的封面，几乎千篇一律都是美人像。有的让人颇觉一般，并不漂亮，眼神很空洞，只是穿着比较时尚；有的虽堪称绝代佳人，但形神之间总感觉缺了点什么，虽然好看，却少了撩人的情韵，难以给人深刻的印象；有的虽相貌平平，但细品之下，顿觉她女人味十足，让人过目不忘，一颦一笑皆风情。

女人的风情来源于她的眼睛，有的女人有一双明亮的大眼睛，可看到她的内心，有的却像关闭的电视屏幕，里边什么也没有。有风情韵味的眼睛是耐看、耐读的，它是心灵的传感器，能让阅读者产生心灵感应。

一个好演员的眼神里，必是写满风情的，导演称之为“眼睛里有戏”。戏台上的人生是百变的，好演员的眼里更需要有百变的风情。日常生活当然不同于舞台人生，生活中需要的风情，应该是至诚、至真、至纯的。善于把内心的风景通过眼波与流盼流泻出来，会让人感到女人的可爱，让女人娇嗔毕现。

女人的风情并不完全在于她娇好的身段。有着一副苗条的好身材，修腿、硕胸、蜂腰，论“三围”或许达标，但那些徒有外表的“硬条件”，只能说明她的性感而已。它们只是机械地陈列，僵硬地拼凑，缺乏灵性，没有韵致。相反，有些女人即使不是模特出身，但走起路来，风情顿起，让人感到只是一幅移动的画，如清风扑面，如婷婷玉莲，怎么看都秀色可餐、光彩照人。

风情是十分微妙的，它是不可言明的。风情是附在女人身上的精灵，无色无香，令人捉摸不透。也许它是一股“气”——女人气，既可以藏匿，也可以外泄。一藏一露之间，方得女人之佳妙；一敛一放之间，方显女人之妩媚。风情女人端庄典雅，韵味无穷、风情万种。

做“媚”力女人又何妨

在中国男人心目中，一直有浓厚的“狐狸精情结”。虽然不少男人会在嘴里骂狐狸精，却在心里渴望遇到她。

中国男人喜欢狐狸精，主要是喜欢其散发的性感气韵，这就是狐媚，这是一种东方女性独有的性感精神，是西方女子永远无法企及的境界。具体说来，应该是三个字：娇、

柔、嗔。

所谓“狐狸精”，关键字是“精”，而不是“狐狸”，中国人喜欢介于“鬼”与“神”之间的“精”，从“白骨精”、“蛇精”到“狐狸精”，比鬼干净，但又比神生动。许多男人喜欢狐狸精，就是喜欢女人本身，因为中国文化千年来对女性而言，都是压抑的、约束的，所以女人已经不是本色女人，而是保守的、委屈的、矜持的。这样的女性，没有生命的火花，没有性别的冲击力，更没有性感的吸引力。所以当狐狸精出现在我们身边时，男人很难不疯狂、不惊叹、不汹涌澎湃。

中国男人喜欢狐媚之性感，更多的是一种气质，是转身之后的袖风，是眼神之外的一瞥，是嗅花之前的叹息，是沐浴之中的迷雾……让男人血脉贲张的也许是西化的现代女郎，但是东方之狐可以让男人痴傻癫狂，这在《聊斋》里已屡见不鲜了。

如今，许多女性太不懂得珍惜自身固有的灵气，过分地艳羡洋风洋雨，邯郸学步，将黑头发染成泥黄，把丹凤眼画得猫似的深奥碧蓝，垫高鼻梁，整一张阔嘴，希望美容院帮助造一张“洋脸”，行为开放、狂野，崇尚性感，追求暴露——却不知若隐若现的含蓄美比暴露美更具诱惑力，自然美比装饰美更具风情，有民族底蕴烘托的媚态美才是永恒的美！

下面是一位女性研究专家关于“媚”力的解说。

1. 媚态：令男人臣服的神情

且不管美人的器官是真是假，但有一点人们可以一眼见到，那便是美人脸上的表情及眼中的神情，那绝对不是化妆品可以描出的。

表情的媚态主要由眼睛来表达。眼睛是心灵的窗户，因真诚而洁净，因善良而柔和，因修养而典雅，因知识而深沉。内心美好可以使眼睛明亮如两颗闪烁的星星。正如老舍在《四世同堂》里所写的：“她的眼会使她征服一切。”

在灵活的眼睛里，可以看到生命的节奏，它给人一种灵动的美感。从美的外部表现看，灵活的眼睛具有美的节奏感，它包括眼睛的转动范围和转动频率。

如果美人不论是在何时、何地做何事，总是同样的脸孔，即使没有丝毫的缺陷，看上去也像人们所说的，是一张“没有表情的脸孔”。虽说是鸡蛋里挑骨头、找碴儿，可表情实在太单调了，没有给人半点想象的余地，因而会使看者厌倦。“美人三天就会厌倦，丑妇三天也会习惯”，这句话不是没有道理的。

动人的表情贴在漂亮的五官上固然好，但能出现在普通人的面颊上，带给我们的将是一份意外的欣喜。

聪明女孩，要好好打理你的表情。

2. 媚气：令男人着迷的味道

女人的体味是最令男人着迷的。每个女人的体味都不同，这跟她的指纹一样。有些男人会对某个女人的体味终生痴迷，那是因为他们之间生理的性细胞互相吸引。其次是女人所用的香水，虽说女人用香水是一种享受，但香水最本质的功能是与女人自身的体味形成互补，产生更大的魅力。迷人的女人香再加上女人可爱的形态和气质，会使女人显得更加完美。

气质女人的味道，是自己的另一张名片，让你认识朋友，也认识自己。

3. 媚姿：令男人心动的姿态

女人的形体动作是表现情韵的最佳道具。情调高雅的女人，不论摆出何种姿态，都会让男人心旌动摇，而最惹得男人心动、爱怜的姿态就是媚姿。许多人把“媚姿”理解为女人勾引男人的裸姿、露姿，其实这种理解是很片面的。应该说，凡是女人能够唤起男人的爱怜，使男人心动的姿态、行为，都可叫做媚姿。因此，媚姿的含义是非常丰富的。

男人苦闷的时候，娇媚的女人是最好的解愁药。倒不是非要你解决问题，而是你给了他足够的情绪支持。当然，还有眼神的关注，甚至身体的略为前倾也是你“在乎他”的肢体语言。

娇媚的女人在说话时会时时注意声音的力度、音阶和速度，音调抑扬婉转，语句简洁明白。她像一个调音师，精心把握每一个音节，奏出整体优美的音乐。

温柔的语言、亲切的态度、婉转的音调、平和的旋律，这些加起来，会使一个女人变得异常有女人味，让其魅力倍增。

谁都会爱上满心热忱的女人

世界从来就有美丽和兴奋的存在，它本身就是如此动人，如此令人神往，所以我们必须对它敏感，永远不要让自己感觉迟钝、嗅觉不灵，永远也不要让自己失去那份应有的热忱。

位于台中的永丰栈牙医诊所，是一家标榜“看牙可以很快乐”的诊所，院长吕晓鸣医师说：“看牙医一定是痛苦的吗？我与我的创业伙伴想开一个让每一个人快乐、满足的牙医诊所。”这样的态度加上细心考虑患者的真正需求，让永丰栈牙医诊所和一般牙医诊所很不一样。

顾客一进门，是宽敞舒适的等待区。看牙前，可以在轻柔的音乐声中，坐在沙发上，先啜饮一杯香浓的咖啡。

真正进入看牙过程，还可以感受到硬件设计的贴心：每个会诊间宽畅明亮，一律设有空气清洁机。漱口水是经过逆渗透处理的纯水，只要是第一次挂号看牙，一定会替患者拍下口腔牙齿的全景X光片，最后还免费洗牙加上氟。一家人来的时候，甚至有一间供全家一起看牙的特别室。软件方面，患者一漱口，女助理立即体贴地主动为患者拭干嘴角。拔牙或开刀后，当天晚上，医生或女助理一定会打电话到患者家里关心患者的状况。一位残障人士到永丰栈牙医诊所拔牙，晚上回家正在洗澡，听到电话铃响，艰难地爬到客厅接电话。听到是永丰栈关心的话时，他感动得热泪盈眶，说：“这辈子我都被人忽视，从来没有人这样关心过我。”

从一开始就想提供令就诊者感动的服务，吕晓鸣以热情洋溢的态度赢得了市场，也增强了竞争力。

可能很多人都觉得市场经济是冷冰冰的，没有什么人情可言，所以很多人在经济追逐中感受不到温暖，只会觉得恐慌。但是我们的心态是可以调整的，我们的态度是可以改变的。保持一颗热情的心，你就会像火炬，感染身边的每一个人。

成功学创始人拿破仑·希尔指出，若你能保有一颗热忱之心，那是会给你带来奇迹的。热忱是富足的阳光，它可以化腐朽为神奇，给你温暖，给你自信，让你对世界充满爱。热情的女人是顾盼生辉的，热情的女人在人生的舞会上，必然是全场的焦点。“如同磁铁吸引四周的铁粉，热情也能吸引周围的人，改变周围的情况”。

做一只热情的小野猫

“我终究没能飙得过那辆宝马，只能眼看着它在夕阳中绝尘而去，不是我的引擎不好，而是我的车链子掉了。”很多人把这句话当成笑话，却没有人注意到说这句话的人表现出的对生活的热情：你不用管我的车是多大马力的，只要我愿意，我就可以蹬着三轮跟宝马赛跑。

生活就是这样的，有了热情才会有希望，生命中充满热情，生活便每天都充满阳光。

发挥热情，能带给你真正的自信。因为你专注于自己的兴趣而非外表时，你就有了自信。你不再以自我为中心，你不再担心自己的工作表现，只是充分地展现自己的热情。相信你一定看过小提琴家在演奏时满头乱发飞扬的场面，他只顾演奏，丝毫不关心外表如何。恰恰是这份热情为他塑造了一个全新的形象，让他气质非凡，让他魅力无穷，让

观众为之倾倒。

《都市文化报》上刊载了一篇《谁是弯弯》的文章。

在中国台湾的年轻人当中，有这样一种说法："不知道弯弯，就别说你上过博客。"

竟然有这样大的名气，弯弯是何许人?

答案是，她是一个标准的"80后"女生，爱笑、爱唱歌，更重要的是，她会画很好玩的博客漫画。

弯弯很喜欢说自己的这样一次经历：她还在网络游戏公司工作的时候，一次从同事格子间路过，发现他的MSN头像就是自己画的表情符号"懒"，那个得意啊！她故意放慢了脚步，迈出经典漫画动作"悄悄路过"的步子……

不过，弯弯小时候的得意事并不多。事实上，她只是个平凡的小女生——从有记忆就开始学习画画：幼儿园逃课看漫画；小学自制绘本，在数学笔记本上涂鸦成连环漫画，一本卖3元，结果一本都没卖出去，被她爸爸当垃圾丢了……

高中时，她考上了复兴美工，过着暗无天日的绘画生活，画正统漫画，还和很多怀有梦想的女孩子一样，画了不少要投稿的漫画，却从没寄出去过。

然后就是投身网络游戏公司，边学计算机边画自己喜欢的图……

弯弯一直坚持认为，绘图要来源于生活。有事没事，她经常研究如何抓住表情的精髓。比如有一次坐公交车，司机刹车比较突然，一个女孩子从公车后排直接滚到了司机身边，于是，弯弯忽然有了一个很新鲜的灵感。用漫画记录平常的琐事，通过漫画实现生活中的梦想，是弯弯想做的事情。

2007年7月26日，弯弯的博客访问量破亿，还创下了日浏览量23万的惊人纪录。

弯弯的超人气使她可以接到通告，例如作为《康熙来了》的嘉宾，接受蔡康永和小S的访问。同时，她还引起了风投公司的注意，将有机会产生"上亿元"身价。

和弯弯一样，每一个普通人都可以用梦想绘制生活，热爱生活，生活会还给我们更多。

快乐生活的一个基本要点就是拿出你的热情来，不需要依靠别人施舍给你阳光，你就可以成为自己的太阳。热情洋溢的女孩言行举止间会显露出一种吸引人的气质，会得到别人的喜欢，就像有人说的那样："你对我热情，我就喜欢你。"

热情是一种青春的活力，就是待人诚恳，以情感人，同时又不失稳重，做到落落大方、谈吐自然、举止适度。年轻热情的女孩，谈笑风生，以自己的言语感染别人，使周围的人感到愉悦，受到激励。当别人遇到困难时，能热情相助，使人感到可亲、可敬。

当一个女孩充满热情时，她散发的是一种青春朝气、生机勃勃的气质魅力。

一个失去热情，对一切人和事物都采取漠视和冷淡态度的女人，看不到生活的希望和人生的真谛，看不到希望和曙光，不能寻觅到挚友和知音，也激发不起生活的热情和兴趣，终日伴随她的只是内心深处的孤寂、凄凉和空虚。这无疑是一种可悲的自我摧残和自我埋葬。

所以，我们不要做老气横秋、毫无激情的女人，一定要让热情灿烂我们的一生。

肢体语言不可随意

很多女孩意识到了肢体语言的重要性，她们尽管不说话，但是一举手一投足之间，表现出来的都是魅力。所以，聪明女孩，你可以不漂亮，但是你的肢体语言一定要美，只有这样才能显现出你的气质、你的与众不同。

那么，怎么才能实现肢体语言的完美表现呢?

1. 站姿

（1）正式站姿。这种站姿一般适合于在正式场合，肩线、腰线、臀线与水平线平行，全身对称，目光直视，展示了一种坦诚的、谦和的、不卑不亢的形象。

（2）随意站姿。这种站姿要求头、颈、躯干和腿保持在一条垂直线上，或两脚平行分开，或左脚向前靠于右脚内侧，或两手互搭，或将一只手垂于体侧。这种随意站姿有时是一种随性的站姿，有时表达了淑女的含蓄、羞涩、收敛。微微含胸、双手交叉于腹前，手微曲放松，则表达了一种性感女性的曲线之美。

（3）装扮站姿。这是一种具有艺术性和表现欲望的站姿，在表达情感上最为生动，有时甚至会让人感到夸张。在舞台上、艺术摄影中常可以见到这种站姿。头斜放，颈部被拉得修长而优美，一手叉在腰上，脚左右分开，重心在直立腿上，向人们展示一种自信的美、一种艺术的美。

2. 坐姿

优美的坐姿，要求上身挺直，两眼平视，下巴微收，脖子要直，挺胸收腹，脖子、脊椎骨和臀部成一条直线。另外，一切优美的姿态让腿和脚来完成。

上身随时要保持端正，为了尊重对方谈话，可以侧身倾听，但头不能偏得太多，双手可以轻搭在沙发扶手上，但不可手心向上。双手可以相交，搁在大腿上，但不可交得太高，最高不超过手腕两寸。左手掌搭在大腿上，右手掌搭在左手背上，也很雅致。

不论坐何种椅子，何种坐法，切忌两膝盖分开，两脚尖朝内，脚跟向外。跷大腿坐时，尤其是一脚着地、一脚悬空时，悬空的一只脚尽量让脚背伸直，不可脚尖朝天。女孩子最忌两脚成“八”字伸开而坐。

这些坐姿做起来都很简单，但是要做得习惯自然，就不是一两天的功夫所能做到的，必须天天练习，时时注意，久而久之，也就习惯成自然了。

3. 行走的姿态

走路时要想保持良好姿态，可遵循以下原则：

（1）上半身挺直，下巴微收，两眼平视，挺胸收腹，两腿挺直，双脚平行。

（2）迈步时，应先提起脚跟，再提起脚掌，最后脚尖离地；落地时，脚尖先落地，然后脚掌落地，最后脚跟落地。

（3）一脚落地时，臀部同时做轻微扭动，但幅度不可太大。当一脚跨出时，肩膀跟着摆动，但要自然轻松，让步伐和呼吸配合成有韵律的节奏。

（4）穿礼服、长裙或旗袍时，切勿跨大步，否则会显得很匆忙。穿长裤时，步幅放大，会显出活泼与生动。但最大的步幅不超过脚长的两倍。

（5）走路时膝盖和脚踝都要富于弹性，否则会失去节奏，显得浑身僵硬，失去美感。

以上几种方法，虽然不能对女孩的肢体语言做到全面总结，但是对于细节方面的校正，还是能够起到一定作用的。

肢体语言不可随便。即使不是故意，一个小小的细节就可能损坏你完美的形象。所以，聪明女孩一定要经常照镜子，根据自己的实际情况和需要，为自己打造出最完美的形象。

气质是生命中最动人的风景

如果你很漂亮，就用高雅的气质升华你的美丽；如果你不漂亮，脱俗的气质一样能使你楚楚动人。试着向气质靠拢，让自己做一个美丽、高雅、成功、幸福的资本女人吧！

气质的魅力，可以通过人的风度、性格、智慧等表现出来。气质的魅力从性格美中渗透出来可以给人一种刚柔感；气质的魅力从智慧中渗透出来，则给人一种睿智感。气质，可谓是生命中最美丽动人的风景之一，但我们往往只能看到它那光芒闪烁的外表，而其实质却又是那么令人不可捉摸，就像是一只美丽而狡黠的小松鼠，匆匆掠过，只让我们看到它那闪着灵光的皮毛。

初冬的一个傍晚，临街的一家咖啡屋内，灯光柔和，音乐舒缓，屋外人来人往的大街上，充满着喧闹而又神秘的气息。

经过白天的忙碌后，此刻，你和一位最亲密的朋友来到咖啡屋，选择了一处不引人注目的安静角落，怡然自得地品尝着咖啡，讲述着一个个各自生活中有趣的小故事。

初冬的夜空，

静谧的咖啡屋；

梦幻般的音乐，

香浓的咖啡；

亲密的朋友，

坦诚愉快的聆听与倾诉；

……

享受着这一切，你似乎已经忘记了自身的存在。

这时，咖啡屋门口悄然闪现一个身影，映人你的眼帘，落落大方地落座在与你相距不远的地方。顷刻间，你与友人的轻声交谈戛然而止。而你所有飘飞的思绪却如被一个巨大的磁场吸引着，凝聚成一束耀眼的光芒，照亮了这一片小小的空间——

得体的穿着，

大方的举止，

……

顾盼之中，流露出自信与温柔，浑身透出一种难以言表的魅力，仿佛丰盈的深秋一般灿烂成熟、卓尔不群，仿佛这间狭小的咖啡屋因她的到来而陡然生出了巨大的魔力……

灯光朦胧，你无法看清她的容貌，但这已经够了。

你已像是被雷电击中，被强烈的闪光震慑，体内的血液逐渐升温、沸腾，同时也伴随着隐隐的刺痛。

“哇，她的气质真是棒极了，可是我……”

你内心的赞叹与遗憾几乎同时浮出水面。

短暂的惊讶和沉默之后，你与朋友改变了话题。

你的兴奋，你的沮丧，开始围绕着“气质”而疯狂舞蹈。

你们关于“气质”的轻声但却热烈非凡的交谈，使小小的咖啡屋在这个美丽的冬夜溢满了生命的喧哗与骚动……

这样的场景，这样的插曲，在我们的生活中比比皆是。

也许你就是临街咖啡屋中的那个“你”,那个“朋友”,那个“身影”……这都无关紧要。事实上，面对面地遭遇“气质”，几乎是每一个追求生命质量的现代人的普遍经验。也许你会在咖啡屋内当即发出感叹；也许你会缄默不语地回家，对着试衣镜左顾右盼……

这一切都是因为“气质”！

女人征服一切的魅力，在于气质。容貌再漂亮的女人，如果没有高雅的气质，也是一朵几近枯萎的花，一潭永不流动的死水。相反，天生不漂亮的女人，一旦插上气质的翅膀，神采便会立刻飞扬起来，乃至明眸顾盼，楚楚动人。所以，女人可以不漂亮和美丽，但不能没有气质！

气质有天生的因素，但主要还是靠后天的修炼。想要拥有良好的气质，只有通过内外兼修才能够达到。经过外在的修炼和熏陶，自然会从骨子里透露出真正的优雅气质。所以，不管你是白领还是蓝领，不管你是初为人妻还是待字闺中，作为女人的你，永远要记住，凡事有度、矜持，要保留作为女人的你特有的气质：温柔、高雅、聪慧，这样的你才会给他人带来一种清新、温暖、恬淡的感觉。

朋友，如果你是一个天生丽质的女人，那么请让高雅的气质使你的美丽得到永恒的升华；如果你长得平凡，也不必为此而耿耿于怀，你可以由内而外地来修炼一份属于你自己的独特气质，让脱俗的气质使你变得楚楚动人！

只做自己想做的人

人生只属于自己，一味遵循他人的思想，不敢面对真理是懦弱的表现，这样的人生是一种悲哀，女人应该要成为主宰自己生命的人。

在相同的条件下，没有一片叶子完全相同，不同形状和脉络的叶子，抖开了一树葱郁。树叶不同于机器的产品，不能标准生产，不能复制，它是生命，享受阳光、吸吮土壤、阐释绿色含产。个性是什么？个性就是风格，就是每片独一无二的叶子所体现出来的生存的光芒、生命的美丽。有个性的女孩会说："宁愿不做外表重复的美女，也要做个性不同的女孩。"所以，尊重个性，就是尊重生命。

那么，女人应该试着开创属于自己的风格，了解自己的力量，又善于适当的发挥它。

人人都有自己的长处和短处。有的人长处多些，有的人长处少些，有的人可能还暂时没有发现自己的长处。所以你大可不必灰心丧气，总有一块属于你的天地，你将在那里纵横驰骋。

每个人只应该做最优秀的自己，而不要去做最好的别人。有的人对自己不很满意，也想完善自己，但他们往往更喜欢羡慕别人，如内向的人羡慕外向的人能言善辩，外向的人羡慕内向的人稳重等。

有这样一则寓言故事：

有一天，一群动物聚集在一起，彼此羡慕对方的优点，抱怨自己的缺点。于是决定成立一所学校，希望通过训练，使自己成为一个通才。他们设计了一套课程，包括奔跑、游泳、飞翔和攀登等。所有动物都报了名，选修了所有的科目。

最后的结果是：小白兔在奔跑方面名列前茅，但是到上游泳课的时候就浑身发抖；小鸭子在游泳方面成绩优异，但奔跑起来却摇摇晃晃；麻雀在飞翔方面遥遥领先，却不能奔跑，而且碰到水就几乎精神崩溃；至于小松鼠，爬树的本领固然高人一等，奔跑的成绩也不错，却在飞翔课中，尝到了走麦城的滋味……大家越学越茫然、越学越苦闷，终于下决心停止盲目学习别人，好好利用自己的长处。它们不再抱怨、不再羡慕，因此又恢复了往日的活泼与快乐。

从这则故事中你得到启发了吗？世间万物，各有短长，不能勉强；人的价值，在于自我回归，也就是把最优秀的自我充分展示出来。每个人生活的方式、努力的方向都互不相同，何去何从，必须从自己的实际出发进行思考。

比如，气质类型不同的人，不可能在个性优化之后成为同一气质的人。因此，个性优化，也需从实际出发，扬长避短，因人制宜。再者，要确定目标的核心作用，认真发现自己的个性中需要改变的部分、不需要改变的部分。例如有人想成为一名学者，他可以专心做学问，肯钻研，有能力，这是其优势；但他人际关系不畅，不善表达自己的看法，会阻碍其发展，这就是他要努力改善的方面。你可以在一张纸上认真记下自己思考的结果，以帮助自己确定前进的方向。每个人自身具备独特的价值，优化自己不等于全盘否定自己，东施效颦、邯郸学步只会适得其反。要根据自身目标的要求，来明确自己努力的方向。

善用自身所具有的优秀品质，恰如其分地认识自己的能力，是女人走出迷失自我，拥抱成功的资本。

一个人，只因为唯恐与别人失散，而忘其所以的和别人挤在一起卷来卷去，把别人的方向当成了自己的方向，这是一种迷失和对个人思辨能力的障碍与约束。大家牵牵绊绊，拥向同一个目标，每一个人都无暇旁顾，人们却称这种现象为"竞争"，以为这就是"进步"的原动力。人们时常为了怕与别人失散而不敢自寻出路；人们也怕离开了跑道去给自己另开蹊径会被认为是遭受淘汰出局，而只得盲目地继续跟着别人奔跑，以在跑道上的胜利为胜利，以能参加众人的拥挤为安全或成就。

眼光盯住别人不放，以别人的方向为方向，就难超越别人。要想有成就，你得自己开路，

而你所开的路是你自己的理想、见解与方式，所以也是你所独有的。老子认为：“以其不争，故天下莫能与之争。”

1888年，法国巴黎科学院发起有奖征文，征文条件规定：应征论文的作者除提供论文外，还必须附一条格言。一篇附有“说自己知道的话，干自己应干的事，做自己想做的人”格言的论文，被评委们一致认为科学价值最高。原来该论文出自38岁的俄国女数学家苏菲·柯瓦列夫斯卡娅之手。

柯瓦列夫斯卡娅实现了自己的格言——“做自己想做的人”。在妇女处于被压迫、被奴役的悲惨地位的19世纪，她成了走进法国巴黎科学院大门的第一个女性，成了世界数学史上的第一个女教授。

美国有一位极令人敬佩的女士，她的芳名是罗莎·帕克斯。1955年的某一天，她在阿拉巴马州蒙哥马利市搭乘公车，理直气壮地不按该州法律规定让位给一位白人。她这个不服从的举动造成轩然大波，招来白人强烈的抨击，然而却也成为其他黑人效法的榜样，结果掀起了随后的民权运动，使美国人民的良知普遍觉醒，为平等、机会和正义重新界定出不分种族、信仰和性别的法律。罗莎·帕克斯当时如果拒绝让位，可曾想过自己会遭遇什么样的后果？她是否有什么能够改变现有社会结构的高明计划？我们不知道，然而我们相信，她对这个社会抱有更高期许的决定，促使她采取了这种大胆的行动。谁能想到这个弱女子的决定，却给后人带来了如此深远的影响？

所以，女人应该要成为主宰自己生命的人。

有内涵的女人更有说不完的奥妙

一只内外兼修的凤凰，不经烈火，哪来的涅槃。因此，要想做美丽一生的女人，请记住了，每一分内涵都是修炼出来的。

有内涵的女人，因为对内在的自我充满信心，所以做起事来敢于打破条条框框，独出心裁地走自己的路。

她们明白：款式新颖，造型独特的物体常常是市场上的畅销货；见解与众不同，构思新奇的著作往往一版再版。独特、新颖便是价值。物如此，人亦然。他人不修边幅，你则不妨稍加改变和修饰；他人好信口开河，你最好学会沉默，保持神秘感，时间越长，你的魅力越大；他人总是扬长避短，你可以试着公开自己的某些弱点，以博得人们的理解与谅解；他人自命清高，孤陋寡闻，你则应该尽力地建立一个可以信赖的关系网；他人虚伪做作，你则要光明磊落，待人坦诚；他人只求可以，你则应全力以赴，创第一流业绩；他人对上司阿谀奉承，你却以信取胜……倘若你愿意试试以上方法来表现自己，就一定可以收到异乎寻常的效果。

在一次“香港小姐”选拔的决赛中，为了测试参赛选手的思维速度和应对技巧，主持人提出了这样一个问题：

“假如你必须在肖邦和希特勒两个人中间，选择一个作为终身伴侣的话，你会选择哪一个呢？”

其中有一位参赛选手是这样回答的：“我会选择希特勒。如果嫁给希特勒的话，我相信我能够感化他，那么第二次世界大战就不会发生了，也就不会有那么多的人家破人亡。”

这位选手的巧妙回答赢得了人们的掌声，因为这个问题难度较大。如果回答“选择肖邦”，则答案没有特色，显得平淡；如果回答“选择希特勒”，则很难给予合理的解释。这位选手选择了出人意料的答案，又寻出了合理而又充满正义的回答，从而成功地推销了自己的特色，以幽默、机智的风格给观众和评委留下了深刻印象。

作为社会中人，只有努力避免平淡，追求特色，才能够在如林的强手中脱颖而出。

有一位美术系刚毕业的女生，对于设计服装的布料和花样非常有兴趣，她决定要涉足这一行。只是，刚开始进入这个行业非常困难，因为无论是使用布料的服装设计师，

或者是制造服装的工厂都有自己固定的供应商。对于一个完全陌生、甚至还只是初出茅庐的布料设计者，他们根本就没什么兴趣。

女生拿着一些自己呕心沥血设计出来的作品，来到一个著名服装设计师的公司。助理设计师见她一副渴求的模样，便于心不忍地对她说："好吧！我拿进去给我们的设计师看一下。"

过了一会儿，助理设计师出来对女生说："设计师说，我们的设计图太多了，根本没时间看。"

这位女生又跑到制造服装的工厂，结果也是一样。她四处碰壁，心情十分沮丧，但心想一定要坚持下去。她想，只要方法用对了，不断地尝试，就一定能打开僵局。

有一天，这位女生来到一位著名女歌星的签名会上，大名鼎鼎的歌星拥有许多歌迷。女生挤在一堆歌迷里面，也以一副十分崇拜的样子望着歌星。好不容易轮到她和歌星握手时，女生由背包里拿出一些布样和自己的设计图，摆出崇拜的模样对歌星说："我好崇拜你哟！真想为你设计漂亮的服饰。请您在这几块布上为我签名。"

歌星看了这些布料和设计图说："哇！好漂亮哟！请你和我的服装设计师联络，我想用这些布料做衣服。这是她的电话，就说我叫你去找她的。"

女生开心地说："好啊！我明天就去。"

第二天一大早，女生就来到先前她被泼了一头冷水的著名设计师的公司。

女生拿出有女歌星签名的布料来，对助理设计师说："是她叫我来找你们的，她说要用这些布料做衣服。"

助理设计师进办公室不到几分钟，那位名设计师就带着满脸的笑容走出来见她。女生就这么走进了这个行业，而且愈来愈受客户的欢迎。

灵活用脑，借助名人的力量推销自己，这就是内秀之人的聪明之举。

有内涵的女人，是拥有大智慧的人。正是大智慧使她们在处于困境的时候，不沮丧，不落泪，反而积极地用头脑去想尽各种办法，从而成就了自己的美丽人生。

平凡女人也要绽放个性亮点

平凡的女人举目皆是，但细细品来，却都别有风味，这其中的风味就是她们的亮点。或许她很丑，但她却温柔；或许她很丑，但她却真实……这些温柔、真实，均是她个人的亮点。

有人说，清淡的女人是幅水墨清竹，温柔的女人是西洋油画，心仪的女人是幅素描，那么平凡的女人是什么呢？是一幅大写意的国画？不，确切地说，是我们每家餐桌上的那道必不可少的青菜。

"没有花香，没有树高，我是一棵无人知道的小草，从不寂寞，从不烦恼，你看我的伙伴遍及天涯海角……"这是一首老歌，尽管歌中的小草平凡无华、默默无闻，尽管光阴荏苒、枯荣变换，但它却依然与它的朋友乐观地生活着，快乐地享受着阳光雨露，自信地成长，并用快乐铺满大地，用身躯点缀着春之神韵。

顽强而乐观的小草成为了春的使者，它在细雨之后，轻展腰身，替春之神叩开了大地的门，迎着清风唱着动人的歌谣，谁又能说它是平凡的呢？

平凡的女人，或许没有清淡女人的雅致，没有温柔女人的柔情，没有心仪女人的清丽。她不讲究自己的装束、不注重自己的走姿、不看重他人的认可。但她们以孩子为中心，以老公为半径，一切围绕家庭转。但也正是她们的平凡与默默无闻的奉献、任劳任怨的服务给社会增加了和谐，给家庭带来了安详，这谁又能否认她们的平凡是美丽的呢？

再年轻一点的女性，更是不能否认她的美丽，因为她也会在平凡中创造属于她自己的亮点。比如大学校园里的女孩，来自五湖四海齐聚一堂，她们有的贵如牡丹，有的艳若桃李，有的静似幽兰……或明媚动人，或秀外慧中，或活泼灵动。

而你却是一个小草一样平凡无奇的女孩，没有姣好的容貌，没有聪明的头脑，也没有幽默爽朗的性子，似乎上帝就是这样不公平，把美好的一切都放在别人的身上，独独忘记了为你的衣襟别上一颗闪亮的珍珠。

你抱怨过吗？你恼怒过吗？当你发现所有的懊恼都是无用功的时候，你是否自卑过？你现在是否依然被困在那阴暗的地带，沮丧徘徊？

上帝虽然没有给你塑造一个美丽的外表，让你失去了登上华丽舞台的机会，让你不能拥有炫目的光彩，但是你却多了一份闲暇，一份宁静，从而能够更好地远离喧嚣，远离异彩，能用自己那颗敏感的心，感受着世界种种感情的碰撞，感悟着别具特色的悲欢离合的情景剧。

舒婷曾说："我简单，所以我快乐；我平凡，所以我丰富。保持一颗平凡的心，做出不平凡的事业。"

是的，平凡的你同样可以生活得丰富多彩，同样可以尽情地品味幸福。既然没有万人注目的场景，你也就不会害怕失败的压力，你完全可以心平气和地制造属于自己的亮点。

也许你并不天生丽质，但是你可以有一双创造美丽的手，当它落在钢琴的黑白键上，就如一股山泉轻泻石板之上，明朗欢快；就会有一阵微风吹过挂在窗前的风铃，清脆悦耳。虽然只是简单平凡，但是它却能拂去别人心头的烦恼、落寞与惆怅。

当然，这需要有一颗恬淡的心灵，虽然在那里没有灯火闪烁的绚烂，也没有名山大川的豪迈，但是，有几缕清风，有一片草地和散落其间的不知名的小花，有一池水光潋滟的碧波，那不也是令人赏心悦目的风景吗？

小舍是一个五音不全的女孩，同学相约去卡拉 OK，她只能默默地在点歌台旁，做一个无声的 DJ。

但是，她非常喜欢音乐，特别是轻音乐。午饭之后，她会躺在学校的草地上，享受着温暖的阳光，听着梦幻般的《神秘园》。只要遇到好听的歌曲，她就会毫不犹豫地买下那盘 CD，与朋友们一起分享音乐中的快乐。

平凡的她总是能够让身边的朋友发出惊奇的感叹。久而久之，朋友们给了她一个好听的名字——音乐精灵。

所以，作为女人，你不必羡慕别人的风采。因为太阳和月亮虽然光彩，但星星也为天空增添了一分光亮；牡丹固然尊贵，野百合却也有春天。就如红花和绿叶，一样的春去秋来，一样的年年岁岁，不同的只是位置和功能。平凡的是我们的位置，却不是我们的心。做个平凡的人容易，但有一颗平凡的心，做一个快乐的凡人，做一个知足的凡人却不是那么容易，需要加倍努力。

平凡的女人需要自己动手去创造属于自己的亮点，这种创造不是追求哗众取宠的效果，也不是东施效颦，而是根据自己的外貌选择属于自己的礼服；用自己的心灵点缀属于自己的春天；用自己的优势展现自己独特别样的风采。

气质美的表现形式

有气质的女人，有着百转千回的女人味、赏心悦目的女人香、刚柔相济或温柔似梦的女人性、含香傲立的女人美。

气质美看似无形，实为有形，它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。

气质美表现在丰富的内心世界

真正的女性气质美的前提是崇高的生活理想，理想是内心丰富的一个重要方面。因为理想是人生的动力目标，没有理想的追求，内心空虚贫乏，是谈不上气质美的。女性

的命运不应决定于男性，而应取决于她自己的努力，她的内在力量以及她的才能发挥的程度。女性的气质应体现在知识、智力、才能、品格、性情、涵养及道德情操多方面。内心丑陋而虚有其表者，使人厌恶。即使相貌平平，但心灵高尚，同样会以自己的气质、才干等给人留下美的印象。于是乎，女人越重视自己的天资、才能以及具有与男子进行精神心理交往的能力，她的美和女性气质就越加灿烂夺目。

品德是女人气质美的一方面

品德是女性气质美的一个方面。善良的心地，宽大的襟怀，光明平和的处世态度，待人谦虚而有自信，积极向上而不妒忌倾轧，欣赏别人的优点而不自卑，了解自己的长处而不张扬，勇于负责而不跋扈。这种优良品德会形成一个人雍容大雅的气质。有这种气质的人自然举止从容，态度大方，而有一种安详高雅之美。

文化学识影响气质的深度

有知识是当代女性的社会立足之本，也是她们自身修养的一个重要方面。没有知识的女性不知道如何去尊重别人和被人尊重，也无法去完成社会所赋予的任务，光靠其美丽的脸蛋、窈窕的身材，而胸无点墨，只能称之为“金玉其外，败絮其中”。

渊博的学识，不仅影响气质的深度，更是心灵丰富的标志。体现学识的魅力并非一定要接受高等教育，获得硕士、博士头衔。知识的积累既在书中，也在生活中。知识与才智是双胞胎，知识的基础过于薄弱，就不会有智慧的闪光。学识越渊博，才智越高，越是风度翩翩。当然，读书是求知的主要方法，但不能只死读书，而不关心日常生活中的知识。一个人的知识美要能表现出丰富与灵活。它不能只来自书本，更重要的是来自常识，来自对生活的、进行着的、大家所关心的事物的了解。一个学富五车而从来不看电影不听戏，对娱乐界动态一无所知的人，或许值得尊敬，但却难免令人厌倦。所以，除了书本上的东西之外，你不但要知道太空人登月的经过，还要知道披头士和嬉皮士的来源以及他们的影响。除了你专攻的学问之外，你的知识范围应包括：大至世界大事，小至电影明星的趣闻、时装的概念、受欢迎的电视影片的内容，等等，这种书本上的专门知识与平凡常识的综合，才可构成一种丰富而又灵活的知识美，也可以对你的气质提升有所帮助。

气质美表现在举止上

一举手，一投足，走路的姿势，待人接物的风度，皆属于此列。朋友初交，互相打量，立刻产生好的印象，这个好感除了言谈之外，就是举止的作用了。要热情而不轻浮，大方而不做作。

气质美表现在性格上

女性内秀的气质，最能显示女性羞涩的气质美。羞涩像丽日下深藏在碧荷中的莲花，纯情地发出柔光。羞涩以不泯的童贞为基础，是一种单纯、天真的流露。羞涩是善良诚实人格的真实反映。羞涩是女性美中固有的气质，也是东方女性深沉含蓄的特征。这就要注意自己的涵养，要忌怒、忌狂，能忍让、体贴人。温柔并非沉默，更不是逆来顺受，毫无主见。相反，开朗的性格往往透出天真烂漫的气息，更易表现内心感情，而富有感情的人往往更能引起别人的共鸣。

独特韵味，个性十足

女人，不是强者，不是主宰，撑不起半个世界，却用女人的韵味熏陶男人，与男人共同撑起了整个世界。

“韵味”可称之为动态美。德国著名的美学家莱辛把人类的美分为两种：一种是静态美，如人体自然的美，包括衣服、发式、容貌等；另一种是动态美，主要指人的行为、表情、言谈等。“韵味比起美来，所产生的效果更强烈”。“韵味是一种稍纵即逝而却令人百看不

厌的美，它是飘来忽去的”。

“韵味”与每个女人其实都是有缘的。若说无缘那是你自己不经意间把它拒之门外了。女人只要心善、性柔、衣俏、情醇、志坚，不漂亮也动人，这样的女人谁说没韵味?

女人的韵味既包含着韵，又洋溢着味。它是女人的态，或曰神韵。它体现在一举手、一投足、一颦、一笑、一个眼神、一抹娇羞，甚至一件饰品、一款衣服……任何女人都有女人的韵味。高贵的女人有典雅的韵味；精干的女人有利落的韵味；睿智的女人有幽默的韵味；活泼的女人有俏皮的韵味；就是那街头巷尾的平凡女人也都有或任性、或平和、或娴静、或内敛的韵味。

每个女人都是一道风景，这道风景所演绎的是“一沙一世界”的渺小，也是“一树一菩提”的伟大，每个女人都是自己喜欢的男人们心目中的女神，而女人自己也是在滚滚红尘中将自己的韵味散发开来，如那夜来香般浓郁而芬芳。

有女人味的女人

有女人味的女人在情感和人际关系方面的智慧指数要高于其他女人，因此女人婚姻成功的前提应该是一个有女人味的女人。她们对待男人不像别的女人那样孩子气，但是却能用一个很小的动作让男人旋转起来，然后再小鸟依人地靠过去，就像把摩托车发动之后，稳稳地坐在上面一样。

有时候，有女人味的女人有点工于心计，她们不像其他女人那样非你非我随心所欲，她们懂得婚姻建设这件事是需要付出心血和努力的，她们经常要动些脑子，有计划地筹划各种事情，这可以理解为本能，也可以理解为珍惜或者尊重；她们认为男女之间最重要的是利益的结合，没有利益的情感是靠不住的，所以她们会把利益看得很重，她们努力用智慧维护这个小小的利益共同体，尽管自身内存很大，却安心做男人的移动硬盘，她们不会像普通女人那样，本来没有多大地方，却动不动就要格式化重装系统。

所以，有女人味的女人不论在外面成功与否，在家里都是明弱暗强的，这是她们做出来的，而且不费一点力气，她们用四两拨千斤的手段矫正航向。

男人是船，她们就是藏在男人身体里面的舵手，船越大，她们就越有成就感；风浪越大，她们越有施展的空间，不论发生什么，有女人味的女人很少想到要弃船脱逃，不像其他女人，永远弄不清救生艇在哪儿。

豪放的个性女人

自古豪放二字似乎都是男人的专利，但现在也成为了女人的一种性格。处事决断，没有小肚鸡肠，不为小事斤斤计较，豁然大度，连男性都自叹不如；她识大体顾大局，灵魂深处总是一片开阔地，纵横捭阖，赴汤蹈火，在所不惜。她仗义执言，敢为敢当，古道热肠，笑傲江湖。怎么看，她都像一朵绽放的铿锵玫瑰。

豪放的女人，认为自己就是一棵参天的大树，她不屑做那缠来绕去依靠男人的藤。豪放的女人充满了个性。她浓烈得像酒，没有鸳鸯蝴蝶的缱绻，而是敢爱敢恨、重情厚意，让人刻骨铭心。既不当现代的秦香莲，也不做弱不禁风的林黛玉哭泣葬花。她恪守真诚、快人快语，直来直去是她们的一贯作风，凌强扶弱、两肋插刀的江湖气令她救人于危难中而义无反顾。吝啬与小气的人则是她们最瞧不起的。

有人认为女人的豪放影响了她的纤细之美。其实豪放的个性是女人味中最具神韵的，豪放的外表遮掩的是火山岩浆般奔涌激荡的热情。快人快语、直来直去的背后是一片燕语呢喃！而义无反顾、两肋插刀之后，便是令人神迷意痴的一份柔肠。

温柔，一种女人特有的气质

女人的温柔气质，绝对不是一杯热茶一朵玫瑰那样狭义，它不仅仅是男女之间的小情小爱，更是一种状态、一种格调……

你可能在事业上不是一个女强人，你也可能学历不算高，你的厨艺也许不怎么样，你的长相也许挺一般，但是如果你很温柔，这就足以吸引许多人的注意了，在他们眼中你的这一特点比其他所有人都可爱。

卢梭说："女人最重要的品质是温柔。"马克思则认为："女人最重要的美德是温柔。"温柔之美是女性美的最基本特征。温柔的女人，具有一种特殊的处世魅力，她们更容易博得人们的钟情和喜爱。女性之美，美就美在"似水柔情"，给人一种温馨柔美的感觉，令人心驰神往、回味无穷。女人最大的悲哀也是失去了温柔，若失去了温柔，就没有了女人的味道。

有一次，伊丽莎白女王和丈夫阿尔伯特亲王谈话，语气流露出居高临下的味道，阿尔伯特亲王有些不悦，独自一个人进了房间，把门反锁起来。过了一会儿，他听见有人用力敲门。

"谁？"他问道。

"我，请给英国女王开门。"伊丽莎白女王傲慢地回答。

但屋里没有丝毫动静，过了许久，又响起了敲门声，这一次声音轻多了。

"谁？"亲王又问道。

"是我，维多利亚，你的妻子。"伊丽莎白女王温柔地说。

门，终于开了。

温柔是女性特有的气质，也是女性的宝贵财富。如果你希望自己更妩媚、更完美、更有气质，你就应保持或发掘自己身上作为女性所独具的温柔的禀赋。那么，在日常生活中，怎样才能让自己的表现更温柔更可爱呢？

（1）通情达理。电视连续剧《亮剑》中有这样一个镜头，李云龙新婚不久的妻子遭日本人挟持，在丈夫两难的时候，她在敌人的尖刀底下高喊："李云龙，你开炮呀，开炮呀！你要像个男人！来生，我还做你的女人。"抛开故事赋予她的爱国主义精神不说，站在一个女人的立场，她扮演的是一个通情达理的好女人。试想，这个节骨眼儿上，她要是哭哭啼啼地吵着"云龙，救我。我不想死，救我！"城外本已是心乱如麻的李云龙将如何是好？这是女性温柔的最好表现。温柔的女性对人一般都很宽容，她们懂得谦让，对别人很体贴，凡事喜欢替别人着想，而绝不会让别人难堪。

（2）有同情心。有同情心是女人的天性，也是女性温柔在待人处世中的集中表现。对于弱者和境遇不佳者，女性都应表现出应有的同情，并尽可能设法去帮助他们。

（3）善良。对人对事都抱着好的愿望，喜欢并乐于关心和帮助别人。

（4）细致。女人让人心动的不是做出了多么惊人的业绩，在更多的情况下，是那适时适地的细心关怀和体贴。吃东西弄脏了手，你备好纸巾递上；衣服扣子掉了，一向细心的你正好带着针线……虽然都是些小事，但却于细微之处充分体现了你女性的温柔和气质。

（5）性格柔和。以柔克刚，这是女性的最高境界。到了此境界，即使是百炼钢也能被你化作绕指柔。那些盛气凌人、傲气十足的女性，会使大多数男子敬而远之。

（6）不软弱。温柔决不等于软弱。温柔是女性的美德，而软弱则是女性要克服的缺点，二者不可混淆。温柔并非沉默，更不是逆来顺受，毫无主见。相反，开朗的性格往往更容易表现内心感情，而富有感情的人更能引起别人的共鸣。

如果你一笑一颦，举手投足之间透出女性特有的温柔优雅的气质，相信你一定就是个"万人迷"。女人的品味固然与女性本身的自然特性有关，但在很大程度上取决于有意识的塑造、培养和修炼。杨澜是大家公认的有品味的女性，而她的这种魅力并不是与生俱来的，与她从小的家庭熏陶、自己的学习是分不开的。

女人特别要忌怒、忌狂，要能忍让、体贴人，并时刻注意自己的涵养，讲究语言美，把那些影响柔情发挥的不良性情彻底克服掉，让温柔的鲜花为女人的美好气质而怒放。



第五章

淡定是一种令人神往的心态

人淡如菊，心淡若水

女人的一生注定要经历许多阶段，比如说纯真无邪的少女时代，热情靓丽的青春岁月，温婉沉稳的中年时期，从容淡定的晚年。每个人生阶段都有独特的风景，每段岁月都会给人不同的感受。可进入中年的女性，会感觉自己一下从躁动中宁静下来了，不经意间就有了种坐看云卷云舒、心境如水的超然。

淡定的女人不仅是在遇到大事的临危不惧和镇定自若，更表现在生活中的时时豁达，事事淡然，才是真正的平和淡定。真正的淡定，表现在荣辱之外，淡于名利之外，淡在诱惑之外。淡然的心态，能够让我们在物欲横流的滚滚红尘中，看清纷扰，洞察世事，谢绝繁华，回归简朴，达到“人淡如菊，心淡如水”的境界。

有两个不如意的年轻人，一起去拜望一位禅师：“师父，我们在办公室被欺负，太痛苦了，求您开示，我们是不是该辞掉工作？”两个人一起问。

禅师闭着眼睛，隔半天，吐出五个字：“不过一碗饭。”就挥挥手，示意年轻人退下了。回到公司，一个人递上辞呈，回家种田，另一个却没动。

日子真快，转眼十年过去。回家种田的，以现代方法经营，加上品种改良，居然成了农业专家。另一个留在公司里的，也不差，他忍着气、努力学，渐渐受到器重，后来成为经理。

有一天两个人相遇了，“奇怪！师父给我们同样‘不过一碗饭’这五个字，我一听就懂了，不过一碗饭嘛！日子有什么难过？何必硬扒着公司？所以辞职。”农业专家问另一个人：“你当时为什么没听师父的话呢？”

“我听了啊！”那经理笑道：“师父说‘不过一碗饭’，多受气、多受累，我只要想‘不过为了混碗饭吃’，老板说什么是什么，少赌气、少计较，就成了！师父不是这个意思吗？”

两个人又去拜望禅师，禅师已经很老了，仍然闭着眼睛，隔半天，答了五个字：“不过一念间。”然后，挥挥手……

没有一样东西是可以完完全全、真真正正抓住的，无论是物，还是人。因此不必斤斤计较，刻意追逐。我们只有放下过高的期望和过多的执念，顺其自然地享受生命过程

中的一切，“不以物喜，不以己悲”，平平实实地处世，才能做到心淡如水。

女人，性格好比其他的好更重要。人们常说性格决定一切，当一个女人做到淡定大气，那么她一定是优雅的、充满魅力的。

从容淡定的女人总是微笑着面对困难。她们不为日常琐事而忧心，不为生活的压力而焦虑，不为一时的荣辱得失而坐立不安。得意时，她们告诉自己胜不骄，继续走好未来的路；失意时，她们暗暗鼓励自己，不要太在意过去的，一起向前看；挫折在前，她告诫自己重新振作，适应新的变化。淡定的女人如秋叶般静美，不急不躁，不争不抢，给人以宁静。淡定的女人更能感受生活，更能享受生活。

人生的事，不必事事在意，时时忧心。以一颗平常心对待，心淡若水，就是最好的处世态度。

现代社会女人要工作、要生活、要照顾家，对于女人的要求高了很多，于是很多人迷茫了，面对如此浮躁的世界，女人该如何生存下去？

有个女人觉得生活不易，烦躁之时遇到一位礼佛者。

礼佛者告诉她说：“看淡世事，船到桥头自然直。”

女人问道：前路难测，世事多变，我该如何自处？

礼佛者回答说：“一切随遇而安。”

女人又问：“女人压力何其大，工作要不输给男人，生活上还要照顾家庭。当世事、情感、工作压力一并压在我的头上时，我该怎么办呢？我不是出家人，做不到看淡一切。”

礼佛者说：“你觉得做不到，是因为你不够淡定。看透了，也就淡定了；淡定了，也许就看透了。”

的确，当我们遇到困难或挫折的时候，如果可以先让自己平静淡定下来，给自己一个冷静思考的空间，也许我们能够换个角度看待问题，并从中找出突破点。其实，生活和工作是苦还是乐，往往在一念间。你若淡定，告诉自己慢慢来，也许就会想到好的解决办法。

淡定意味着冷静地看待事情。看清眼前的，透过现象看到本质。淡定意味着在大多数时候应该保持好心态，谦虚谨慎，戒骄戒躁。人生是不断修炼的过程，我们要学会摒弃无谓的烦恼和杂念，在不断的思索中体悟淡定的真谛。

淡定的女人不苛求，也不盲从，从容地享受着内心的宁静。她总是有条不紊，而且尽心尽力地做着自己喜欢的事情。从容的女人在生活中会处之泰然，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

“淡极始知花更艳，愁多焉得玉无痕”。好一个淡极始知花更艳，正因为淡雅至极，所以才更显娇艳！女人的一生，淡到极致的美丽，是淡定而从容！

都市中浮躁的女性朋友们要学会让自己沉淀下来，用淡定去品评人生的真实，用淡定享受生活的乐趣。做一个淡定的女人，如秋叶般静美，像丁香那样淡雅。携一份宁静，带一种从容，淡然地来，淡然地去，活得简单而有滋味，只要留下的是一缕馨香。

真水无香，真味是淡

生活中，很多女人宁愿在激烈的职场中奋力搏击，而无法忍受平凡、轻松的生活状态。事实上，优秀的女人不是一味追逐轰轰烈烈的生活，更重要的是经得起平淡而琐碎的日子。有一句很时尚的话说：真水无香。同样，生活的真正滋味也是平淡。

我们在阅读时会发现一本好的书，精彩的句子也就那么几句；听音乐会感觉到一首好听的歌曲，优美的旋律也就那么几行，成功的人生，高潮也就那么几天或几年。一个建筑，满眼都是雕龙画栋，不过给人以奢侈和浪费之感。真水无香，真味是淡，这是人生的一种极致。

优雅的女人是这样的：当最初的光芒退却，洗尽铅华，岁月沉淀下来的是平和的内心和回归纯简的淡然，方才绽放出了生命最纯粹的样子。就像歌里唱的：曾经在幽幽暗暗反反复复中追问，才知道平平淡淡从从容容是最真！

身为人间一平凡女子，我们也许都曾有过炽热的激情、绚丽的梦想；我们期待轰轰烈烈过一生，期待雁过留声人过留名；我们享受过成功的喜悦，也感受过失败的沮丧。历经磨练，我们渐渐平静，内心变得更加淡定从容。

看过《倚天屠龙记》的观众都知道其中有一个奇女子赵敏。她聪慧、狡黠、淡定、大气，出身显贵，身为蒙古郡主，一出生便拥有常人无法企及的权势、财富，她为朝廷效力，巧施妙计囚禁六大派高手，破少林，上武当，她果敢英明，对喜欢的东西绝不放手，对不喜欢的蒙古王爷不屑一顾。

经历过大起大落，经历过权势荣华，最终赵敏明白，其实自己也不过是芸芸众生中的一个，只是一个小女子，只想与心爱的人过平淡的生活，再壮烈的人生最后也会归于平淡，生命如小溪般缓缓流淌才是最终的归宿。

于是，赵敏做了自己的选择，她为了心爱的人不惜与父兄决裂，甘愿放弃荣华富贵、权势地位，最终与心爱的人远走江湖，过着平淡宁静的生活，再不理朝堂纷争、江湖恩怨，只愿做张无忌身边的小女人。

经历轰轰烈烈，赵敏却只愿过平淡的日子，陪着张无忌看天边的云，看水里的鱼，看风怎样吹，看太阳怎样升起。她只想要和心爱的人"画一辈子眉"的小幸福生活。因为她明白自己真正想要的是什么，明白平淡才是人生最终的归宿。

人生如水，真味是淡。女人不妨学学赵敏，大多数人都只是平凡人，过着平淡的生活，多数女人想要的生活也不过是平淡的、安稳的。人生一世，即便能够轰轰烈烈，最后也要归于平淡，平淡是最后的归宿。

著名哲学家罗素说："人生当如河流，初期狭窄，与两岸挟持间奔腾而下，继而河岸渐宽，河水渐缓，最终悄然流入大海。"我们的生活不是电视剧，不需要那么多曲折的情节。生活本是一条小溪，虽有微澜，但更多是安详宁静。

幸福是一种心态，一种感觉，一种体会。当你以淡定的心态闲看世间浮云流水，认真过好当下的每一天，依旧能过的自由、诗意。

人活一世，很多人总在追求丰富的物质生活，心中有无数的欲望，于是人们就背离"平平淡淡才是真"的心境。明白了平淡的处世方式才是聪明的，我们珍惜"君子之交淡如水"。我们明白幸福的真谛是"平平淡淡才是真"。一切都是淡淡的，在这样平和清淡的氛围里，心安宁了。

很多时候，我们一直在追逐，追逐名利、地位、爱情，总学不会放下，总不能体会平淡的快乐。太过执着的追寻，直到自己伤痕累累也放不下。其实，世界原本平淡，人心本来单纯。保持住淡然的心态，过淡定的生活，是女人追寻幸福的终点。张爱玲是一个集才情与魅力于一身的女性，在众人眼中，她是多么地骄傲多么地不合流俗，但她仍然被胡兰成幽兰一样的芳香所迷惑。张爱玲送给胡兰成的照片里写：见了他，她变得很低很低，低到尘埃里，但她心里是欢喜的，从尘埃里开出花来。这样一个风华绝代的奇女子当遇到了自己倾心的爱人时，也是流于世俗，渴望与他过平淡而琐碎的现实生活。只是不幸的是，她遇到的是一个多情的男人。古人说："淡泊以明志，宁静以致远。"平常心才是真胸怀、大境界。"淡到极致始觉香。"品味平淡，是一种人生境界。回归平淡，需要的是经历的积淀，内心的修炼，洞明世事的豁达。纵观古今，历代名人，功名显赫，历经人生沉浮后，抛却名利，回归平淡。甘于平淡，不是逃避，不是丧志，也不是寂灭。而是涅磐后的精神升华，是了悟后的自然回归。

平平淡淡是一种生活状态。我们用淡定的心享受平淡的生活，快乐地度过人生。人活一世，最终求的不过是现世安稳，岁月静好。真水无香，真味是淡。放下烦恼纷扰，让自己的世界变得简单，用淡定的心过平淡的生活。

淡定是明亮而不刺眼的光辉

生活中，很多女人认为淡定就是本身要有耀眼的光辉，那种站在人群中就能引起瞩目的光彩，因而，她们总是在刻意追逐着外在与众不同，甚至是另类的举止行为。其实，真正淡定是一种内化的优雅，一种内心的强大的，处处散发着由内而外的自信。

淡定的女人，不一定很漂亮，不一定很懂打扮，也不一定是随时随地都能与人侃侃而谈，但她们却可以让你静下来，这就是是淡定的女人独特的魅力。与淡定的女人相处，你会觉得很轻松，很舒服，一切都是淡淡的，在这种淡然的氛围里，心也变的宁静了。淡定的女人必定是令人舒服的，就像一道光，明亮但不刺眼，照亮了你，温暖了你。

著名学者于丹曾说：一个人的自信来自哪里？它来自一个人内心的淡定和坦然，要做到内心强大，一个前提是看轻身外之物的得与失。患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。淡定的女人必定是自信的、勇敢的、坚强的。淡定的心态像是指路的灯塔，明亮而不刺眼，指引前进的脚步。

胡茵梦早年才情出色，20岁以《云深不知处》而惊艳天下，名动优伶。这样集美貌与才气的女子本来可以同饰演《窗外》的林青霞一样在日后的影坛上大发奇彩，可惜的是，她与李敖短暂的婚姻闹剧后离奇转变，从繁华走向落寞，从追求外在的虚荣华贵而进入探索内在的真实自性。

胡茵梦，从演员跨越成为作家、学者，她的文字、自身曾经都是争议的焦点。她似乎永远无法摆脱美女和戏子的噩梦。如此多的争议放在任何一个女人身上都是一种枷锁。可多少年过来，胡茵梦并没有被争议和失败的婚姻打垮。

集美丽气质与才华于一身的胡茵梦，近二十年来致力于引进先锋的世界心理学丛书，并洞悉事物真相，不断地努力追寻。她自称拥有灵媒般的特殊体质，敏感度颇高，视成长、灵修与自疗，为人生中最重要的事。

像她所引进的心理学书籍，翻译的印度著名哲学家克里希那穆提的著作《爱的觉醒》，正在成为知性女人的热宠。胡茵梦的唯一座右铭就是：平常心。即便过尽千帆也始终可以感受幸福。如此淡定大气的女人怎么不令人动容？

如今，作为一个丰富生命个体，胡茵梦身上有着一种“热情的投入与冷静的觉知双管齐下”的特质。多彩的经历带来的是广阔的视角，她除了翻译与写作之外，还热心于环保公益活动、心灵成长的团体建设、教育的省思等。这种内在探索过程已经将她的美丽，才华，智性融为完善的一体。由于身心灵完美的交融，使她成为当代不可争议的少数奇女子之一。

淡定，是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而不腻耳的声音，一种不再需要对别人察颜观色的从容，一种终于停止向四周诉苦的大气，一种不理会哄闹的微笑。淡定从容的女人会给人一种从容不迫的气质和强大的气场。我们应该学着慢慢淡定，不要有一点委屈就抱着电话跟死党抱怨，不要由于看不惯一些人的行为就表现出自己内心的反感。个性激烈的女人们，请收拢起你那张扬的表情和嘹亮尖脆的笑声，淡定地看着周围的一切。

让我们做一个冬天的太阳般的女人，温暖而不炙热，宽容而淡然，无论风霜雨雪，都用自己暖暖的笑容包容一切。淡定的女人，能放能收，能忍能让，能伸能屈，能看透世事。不被别人的评价左右，不因为一个赞美就飘飘然，不因为谁的批判就百思不解，淡定地过自己的生活。现今的社会，对女人的要求很高，女人要生活、感情、事业各方面全能，但又不能风头盖过男人，要做一束光，要明亮但还不能刺眼，真能做到的女人着实不易。这就要求我们要有保持一种轻松平和的心态，正确地看待自己，宽容地对待别人、努力与周围的环境保持和谐。

有一个贸易公司，不仅事务繁杂而且节奏快，很多人越忙越乱，打电话也急吼吼的，

常常忙中出错。李姐是公司的老员工，为人温和，人缘极好，工作业绩也做得最好。再急的事到她手里也是不紧不慢的，每次打电话都是有条不紊，难得的是极少出错。

有新员工向李姐请教经验，李姐说："其实很简单，我的秘诀是要业绩但不伤和气！要知道，我的业绩是建立在良好的人际关系之上的，如果我过于张扬和高调，势必引起他人的妒忌或者伤害了对方。所以，我在追求自己的精彩人生的同时，也不能让这种光辉刺伤了他人的眼睛。"

一个女人如果能够保持轻松平和的心态，不被物欲束缚住心灵，不被狭隘遮挡住视野，妥善处理人际关系，就能实现自己的人生价值。因此，保持一颗淡定的心，要尽量把名利、荣辱、进退看得淡一些，防止这些东西干扰正常的学习、工作和生活，努力在纷繁复杂的社会生活中把握正确方向。

女人需要一颗淡定的女人心，坦然去面对繁重的工作。当看到人生悲喜、幽怨时，都可以化作一份淡淡的心情。然后，和风细雨、心平气和地面对一切。做一道明亮而不刺眼的光辉，照亮身边的人，又不会灼伤别人，做温暖的光，做温暖、淡定的女人。

阴晴圆缺会有时，美景只是刚刚好

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。月满则亏水满则溢，美景只是"刚刚好"。在这个忙碌的社会，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧，常常让女人感到苦恼和烦闷。对人、对事、对金钱太过患得患失，整天为得失所忧，为得失所累，心里被得失纷扰得没有一丝安宁。

总会听到一些女人无奈地抱怨自己多么不幸福，多么不快乐。她们整天心情忐忑、惴惴不安，渴望得到金钱、事业、爱情、美貌、幸福……总认为得到是应该的，失去就是损失。每每面对失去，女人总会觉得委屈。佛经上说：失就是得，得就是失。不要太在意得失，凡事看得淡一些，做个豁达淡定的女人。

世事难料，我们不能要求每件事都符合心意，也不能要求只得到不失去。就像能量守恒定律一样，当我们得到一些东西的时候，必定也会失去一些。淡定的女人会用平常心去面对阴晴圆缺、宠辱得失。关心但不过分在意，对人生、对社会不苛求，得到的是自己内心的宁静，感受到的是生活最纯粹的幸福。

有个女人生在富贵之家，衣食无忧，家庭和睦，朋友们都很羡慕她。但是她却终日唉声叹气，闷闷不乐，生活很不幸福。天使看她可怜，又觉得很奇怪，便决定帮帮她。天使问："你为什么这么不快乐？有什么心愿？说出来或许我能帮你。"

女人悲伤地说道："听说这个世界上有三颗罕见的宝石，海洋之心、天使之泪和非洲之星，我一直都很想要，但始终没有得到，所以我不快乐，你能帮我吗？"

天使听后，笑着说："不就是三块宝石嘛！我给你就是了。"

于是，天使把这三颗宝石给了女人，希望她能够从此快乐起来。半年后，天使又遇见了这个女人，本以为她现在会很快乐，可她看上去比过去更郁郁寡欢了。天使很奇怪，问她："你想要的三颗宝石我已经给你了，你怎么还不快乐？"

女人几乎要哭出来了，说："您不知道我有多烦恼。"

见天使很不解，女人继续说："自从有了这三块石头之后，刚开始我很高兴，很喜欢，每天都拿出来欣赏，觉得世界如此美好。但没过多久我就每天担心，担心这样美的宝石会被人偷走，我……我整天都提心吊胆，没有一刻不为此担心，放在哪里都觉得不安全，我比以前更加不快乐了。"

天使听了无奈，说："得不到的时候害怕不能得到，得到之后又担心失去。你这样患得患失，谁也没办法让你快乐。"

女人更加难过了。天使想了想又说："快乐其实是一种心情，是一种自我感受到的愉

快心情。欲望无止境，欲壑终难填，一味追名逐利的人是难以拥有幸福的，就如你这般，太在意失去，太害怕失去。何不淡定一些？不为得到和失去烦忧，珍惜现在拥有的，这样你才能真正感受到幸福和快乐。不要太在意阴晴圆缺、得失荣辱。”

患得患失的人，永远都不会快乐，因为没有得到的时候每天无限憧憬，得到了却又每天担忧害怕，不懂得享受追求和拥有的喜悦。她不懂适度，追求的东西太多。完美虽然人人向往，但过于完美就不真实，美景其实只是“刚刚好”而已。假如你也和故事里的女人有相同的忧虑，不妨试着把心中的欲望看淡一些，不要太在意，适时的知足常乐，用淡定的态度看待得失，你会快乐很多。

其实，人们之所以太在意得失，是他们的内心少了一份淡定。女人只有淡定，才能临危不乱，才能举轻若重，才能宠辱不惊，才能快乐幸福。正因能安安静静过日子的女人太少，所以淡定的女人更难能可贵。而惟有淡定的女人方能摒弃无谓的烦恼，祛除杂念，从而体悟人生的真谛。

女人在很多时候就像一个被宠坏的孩子，总是向生活、向他人不断地索取着。越是拥有，越是担心失去。可是，她们不明白，有时幸福就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。

一对感情即将破裂的夫妻为了挽救他们的爱情，前去参加一档情感节目请情感专家调解。女主人先诉说自己的痛苦：结婚刚刚 4 年，女儿还不到 3 岁，他就向我提出离婚，他怎么忍心抛弃我们母女二人而一走之了。

主持人转向男人问及原因。男人这却气愤地说：“自从结婚后，她就给我制订了职场规划，几年升主任，几年升主管，下班还要我去上各种提高班，几点回家也要管。她的控制欲太强了，天天与这样的女人在一起，我的精神高度紧张，从来没有轻松过，我都快崩溃了。”

女人听完男人的话，委屈地说：“我还不是希望你能出人头地，做出一番事业，希望我们一家能过上更好的生活啊。”

男人说：“你太在意我的收入、职位了，只能多，不能少，只准进，不准出。我跟你说过我们现在的生活不错了，凡事不要苛求，但你听不进去，总是要求我追求完美，知足常乐、适可而止你从来都不明白。”

是啊，很多时候我们总是在不断地追寻，太在意得失，追求太过。失去不一定不再拥有，得到不一定会长久。我们应该看开一些，不要太在意，每个追求幸福的女人，都需要一个淡定平和的心态，在生活中才会处之泰然、宠辱不惊，不会身处顺境而自哀自叹，不会太过悲伤而错失美景。

淡定的女人懂得适可而止，凡事适度就好，不过分追求完美，不过分在意得失。月亮尚且有亏有盈，人生难免会有高潮低谷，所以，女人对待生活要欣然地接受，淡定地享受当下的“美景”。

生活，总有一个安身的角落

现代社会，越来越多的人开始迷茫，开始不安。有人为工作发愁，有人为房子烦忧，有人为找不到自己的定位烦躁。人们总觉得钱不够多，生活不够安逸。迷茫时，人们开始焦躁不安，蠢蠢欲动，身心无一刻宁静。其实，我们可以大可不必如此焦虑。

淡定的女人总是以气定神闲的态度来面对生活，因为她们相信：世界之大，总会有一个地方让自己安身立命。每个人都是自己生命中的主角，如果我们可以掌控自己的生命和生活，这就是最大的幸福。

淡定地对待人生中的每件事，让这场没有彩排的戏更加精彩。不用迷茫，不用焦虑。

不必为买不起房子而忧心，心灵归处，处处是家。不必为自己一无所长烦忧，“天生我材必有用”。也许你现在只是一个普普通通的小职员，也许你正处在逆境中奋力挣扎，也许你仍居无定所，漂泊在路上……别着急，慢慢来，你总会找到属于自己的位置，也许不大，但一定会有。不要气馁，不要不安，一时找不到不代表永远找不到，生活，总有一个安身的角落给你。

张海迪的故事家喻户晓，5岁因患脊髓血管瘤导致高位截瘫。从此，张海迪开始了她独特的人生。她无法上学，便在家中自学完成中学课程。给孩子当老师，自学针灸医术，为人们无偿治疗，还当过无线电修理工。她虽然没有机会走进校园，却发奋学习，学完了小学、中学的全部课程，自学了大学英语、日语和德语以及世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。

1983年张海迪开始从事文学创作，先后翻译了数十万字的英语小说，编著了《生命的追问》、《轮椅上的梦》等书籍。2002年，一部长达30万字的长篇小说《绝顶》问世。获得了多项国家级荣誉。从1983年开始，张海迪创作和翻译的作品超过100万字。她被称为“当代保尔”。

快乐是很难的，我们常常为了短暂的快乐，愁苦经年，但张海迪更难。张海迪看上去很快乐，哪怕是在最痛苦的时候，她也能露出一副灿烂的笑脸。张海迪说：我最大的快乐是死亡。但是，她却活了下来。不仅活着，而且活得非常好，她写小说、画油画、跳芭蕾、拍电视、唱歌、读硕士……甚至，她很喜欢香水，她活得有滋有味。作为政协委员，张海迪的提案是在高校推行无障碍设施。

“我很痛苦，但我一样可以让别人快乐”，张海迪说这话的时候，诗意从她身边弥漫开来。淡定、平和、大气，这些女性的光芒从一个截瘫病人身上散发出来，是不是更令人惊叹？

张海迪说：“20年过去了，现在回想起来，面对媒体我始终非常平静，当你突然面对那么多的闪光灯、笑声、掌声，调整自己最重要，该做什么还是做什么，我的心始终像一泓碧水，那么蓝，那么深。”

最痛的时候，她也能露出一副阳光的笑脸。但张海迪说，她从来没有一件让她真正快乐的事。易地而处，如果你是张海迪会如何？能不能如此淡定地对待人生？如果张海迪因为截瘫而放弃学习，那么她只是一个坐在轮椅上庸庸碌碌的人，不会成为榜样。面对困难，如果张海迪不淡定，那么她不会潜心学习助人助己。

如今，有谁敢说张海迪碌碌无为？在这个大大的社会中，张海迪拥有自己独特的位置。只要淡定坦然，生活的荆棘也会为你让路。很多时候，困住你的不是事情本身，而是你的心态。越诉苦越苦，越抱怨越怨。舒展你的眉头，没什么大不了。

女人要淡定地面对生活，面对困难，生活会给予回报。假如你被人不小心泼了一身水，不必生气，你大可以甩甩身上的水，满心欢喜地说：“太好了又可以买新衣服了！”然后扬长而去，这就是淡定！哪怕受过伤、受过挫折，依然拥有宁静淡然的生活态度。

一位长寿的老人提及长寿的秘诀时说：“人生是短暂的，在有限的时间中，要生活得快乐，就不要沉迷于物欲，不可执著于琐事；要多一分宽容，自然也就少一分烦恼；身体轻松内心圆融，看淡世事，自然长寿。”老人就是以宽容淡定的心态面对人生、面对生活。神鹰背上秋风过面，名利场中宠辱不惊。坦然、淡然的面对生活给予我们的磨练，找到自己的安身之处。

每个人对生活的追求都不同，在生活中要学会享受自己的生活。有句俗话：各有各的活法，各有各的道儿。这句话说明了一个道理，那就是生活有无数种形式，人的活法并非一种，每个人都会有自己的安身之处。

有的人，别人看着羡慕，自己却颇感不足；有些人，自己活得自在，别人看着别扭。生活，有无数种可能，找到适合自己的方式才最重要。不要总是羡慕别人，觉得自己才

华不如张三，长相不如李四，收入不及王五。不可否认，位高权重者一呼百应，腰缠万贯者一掷千金，确实令人羡慕。

但是，全世界60多亿人口中，这些“幸运者”占了多大比例？绝大多数还是平凡人啊！人们常说：人比人得死，货比货得扔。一味地羡慕别人没有用，只会令你对自己越来越失望。不要灰心，不用气馁，生活，总有我们的安身之处；社会，总会有我们的位置。

余光中的《假如我有九条命》中说：“最后还有一条命用来从从容容过日子，看花开花谢，人来人往，并不特别追求什么。”在高速运转的都市里，但愿有一日，我们都可以从容度日，看春去秋来，月盈月缺。

芸芸众生，没有固定的人生目标和生活模式，如果用某种模式框定自己去追求目标，你就会失去自我，失去生活的乐趣，即使你成功了也不会感受到幸福。人的一生要慢慢过，学会淡定地享受生命，享受我们在生活中的角色，而不是拖着生命急匆匆地赶路。

淡定的女人不会在乎是否有人欣赏自己，她们活着不是为了给别人看，因而她们活得更坦然。淡定的女人不求全，不勉强，安然自得地过自己的生活。一个女人如果能在自己的天地里淡定生活，那么一定有一个属于你的安身之处！

不贪即是乐，自足乃为福

人们常说“知足常乐”，在这个物欲横流的社会中，真正做到的人不多。人们总是追求更多的钱、权、利，忽略了生活本身。如果你是一个平凡的女人，也许你曾羡慕别人的官运亨通，但却不知道他们工作繁多、小心谨慎，处处如履薄冰，这样你还会羡慕他们吗？

如果你曾仰视那些位高权重的人，当知道他们摘掉乌纱后的失落、抑郁、不知所措后，你还会仰视他们吗？如果你羡慕有钱人挥金如土的奢华生活，但你发现别人为了那永远也赚不完的钱而尔虞我诈，成为钱的奴隶的时候，你还会羡慕他们吗？

所以，每个女人都不用羡慕别人、不要妄自菲薄，不贪图享受，懂得“知足常乐”，按照自己的意愿走自己的路，才是最真实、最幸福的生活，懂得知足的女人才幸福。

很久很久以前，有个农妇在修理自己房子的时候，挖出一尊十足赤金的罗汉，经过鉴定，这尊罗汉价值连城，农妇瞬间发了大财，再也不用辛苦劳作了，周围的亲友无不羡慕。

可过了一段时间，大家发现，农妇并没有因此而快乐，反而愁眉不展。以前，她赚钱干活，只要吃饱穿暖，就无忧无虑，自由自在。可是自从挖到金罗汉之后，反而食不知味、睡不安寝。

有人问她：“你现在这么富裕，为什么反而没有以前穷的时候过得自在呢？”

农妇愁眉苦脸地回答说：“我担心两件事啊，第一，我怕有小偷来偷我的钱，第二，我既然挖出了一尊罗汉，说不定我家的地下还有十七尊金罗汉呢，不知道在什么地方埋着呢！要是另外十七尊金罗汉也能归我该多好啊！”

“人心不足蛇吞象”，这样贪财不知自足，怎么能不困扰呢？一只装满水的杯子，肯定不能再往里边加水了，因为再加水就会溢出来。适度不贪的道理，大家都明白，一旦与人的欲望联系起来，就不是每个人都能看清楚的了。

俗话说：欲壑难填。为什么？因为人心贪婪。在电影电视剧中，大家都见过赌徒在赌场的情节，赢的人开怀大笑，输的人垂头丧气，但不管是输是赢，都不会轻易离开，因为赢的人想赢更多，输的人想翻本，这就是贪婪之心。

拥有许多钱并不一定能使人幸福，对物欲的过分追求很可能令人丧失本性，我们应该控制自己对金钱、地位、权势的欲望，女人容易对自己的容貌、身材过分在意，贪心常在。这些都成为我们内心的羁绊，要知道，没有赚不完的钱，没有完美的女人，知足

常乐才最重要。

懂得知足才幸福。社会虽然很复杂，但幸福很简单，知足常乐，给人带来宁静，带来发自内心的幸福。

唐恬是一个2岁宝宝的妈妈，她很年轻，才25岁，通常这个年纪的女人都在追逐名牌服装、首饰及奢侈品等各种东西，来满足自己的物质欲望和虚荣心。但唐恬却是一个深谙“知足常乐”之道的女人。

刚上大学时，唐恬也曾经羡慕别的女生能大手大脚地花零花钱，而自己却不得不费尽心思的省着花。因为她知道自己家里还有三个妹妹在读书，家里的经济条件不允许她随心所欲地花钱。

后来，当她看到那些高消费的女孩在学习上并不出色，每当期末考试时，不是手忙脚乱，就是想法设法地作弊。唐恬突然明白了，外表打扮得再漂亮，没有才华也不过是花瓶一只，从此，她便不再羡慕别人的富裕生活。只是努力学习，课余时间打工赚取自己的生活费，以减轻父母的负担。

毕业工作后，唐恬又把大部分的工资都给了家里，让父母不用那么辛苦，每汇一次钱回去，她心里就觉得轻松一些，踏实一些。她说：“人要懂得知足的道理，知足就能看开一切，知足会提醒自己要怀有一颗感恩的心，永不退缩的奋斗精神。”

如今唐恬和老公过着平淡而幸福的生活，有一个可爱的儿子，不愁生计，闲暇时还可以带着儿子出去旅游。

唐恬说：“有时候走在街上，看到有人乞讨，有人靠卖苦力挣钱，还有些人是身体不健全的，每当这个时候，我就更觉得知足了。虽然我家没有名车别墅，没有山珍海味，但我有一个爱我的和我爱的老公，有一个可爱的儿子，一份稳定的工作，一家人衣食无忧，一家人开心快乐地过着平淡而幸福的生活，足矣！”

对于欲望和幸福，唐恬有自己的一番感悟：“我觉得人的欲望是无止境的，欲望越大意味着要付出的就越多。当你没有那个能力去实现自己所追求的目标时，就会出现几种结果：有的人心情就会一落千丈，从此一蹶不振；有的人会加倍地付出直到达到想要的结果为止，也许有的人会一帆风顺，但过程必然不轻松。只要在自己能力范围内，能达到一个相对较好的生活水平就行。只要心态好，平凡的日子也会觉得幸福，所以我常常对自己说：知足常乐。”

如今的唐恬不羡慕那些单身的朋友可以肆无忌惮地泡夜店，疯狂地大购物，她说：“我有我的家，我有我的宝贝，为了宝贝，为了一个幸福温暖的家，舍去这些我仍感快乐，所以知足常乐，能让自己更快乐！”

在这个浮躁的社会中，不贪心就很容易感到快乐，知足就会觉得幸福。人生匆匆数十年，有什么比快乐更重要呢？金钱能买到一幢房子却买不来充满欢笑的家，能暂时满足虚荣心却不能体验到内心的幸福。

人们在欲望的满足上要把握适度的原则，欲望的“度”一旦突破了界限，必然会带来危害，伤人伤己。我们都是平凡的人，大多数人都希望自己名利在手，但要记住，名利是身外之物，忘记名利，简单平凡的生活才是最大的幸福。

现实中，有些女人虽然拥有豪宅和钻石，却总是苦于得不到幸福；相反，有些女人却在寻常的日子里幸福地度过了一生，那是因为她们懂得享受拥有的，不贪心。所以，淡定的女人不贪心，她们深知：真正的幸福来自平凡的生活，来自内心的满足。

人生在世，几十年的时间弥足珍贵，不要都浪费在无度的追求名利上。懂得知足常乐的女人，都拥有一种淡然之美，淡定的女人别有一种风度。知足，让自己更加豁达，这是一种生活态度，学会知足，让自己的生活更快乐一些。

乐天之女：心向朝阳的生活美学

淡定的女人一定是心向朝阳的生活，积极、主动地面对生命中的每一天。拥有一个明媚的心态对女人来说很重要。有了积极的生活态度，才能发现生活中的善和美，才能乐观的对待生活中的人和事。只有乐观积极，才能发现生活的美好，努力做一个乐天之女。

一个乐观的女人，无论面对怎样的艰难，都始终笑对人生，始终坦然、淡然的看待一切，因为她们坚信明天一定是美好的。乐观，对凡事都乐而观之、乐而视之，乐观的人，对人生、对世事都有所感悟。

狄更斯说："一个健全的心态比一百种智慧更有力量。"好的心态成就人，坏的心态毁灭人。心态好坏，影响个人、家庭，甚至影响社会。女人，应该努力培养自己的好心态，做一个积极乐观的乐天之女。

对于一个女人而言，拥有积极的、乐观的、充满阳光的、健康的心态会使我们的生活充满明媚的阳光。乐观积极的人，无论处于何种境地，无论遇到何种境况，他们始终能够以阳光的心态看待事物、看待世界、看待身边的一切。在乐天之女的眼里，生活处处是美好，生活处处有希望。

有个女人叫米歇尔，她长相一般，身材一般，学历一般，工作也一般，没什么特长，也没什么容易引起别人注意的地方。但是她很乐观，凡事都会往好的方面想，她的朋友因此都非常喜欢她，因为跟她在一起就会觉得充满希望。

有人问她："假如你一个朋友也没有，你还会乐观吗？"

米歇尔回答说："当然，我会想，幸亏我没有的是朋友，而不是我自己。"

"假如你正在走路，一不小心掉进一个泥坑，成了一个脏兮兮的泥人，你还会乐观吗？"

"当然，我会想，幸亏掉进的是一个泥坑，而不是粪坑或者别的什么更脏的坑。"

"假如你回家路上被人抢劫，你还会乐观吗？"

"当然，我会想，幸亏只是抢我的东西，没有打我或者伤害我。"

"假如你在拔牙时，医生错拔了你的好牙而留下了患牙，你还会乐观吗？"

"当然，我会高兴地想，幸亏他错拔的只是一颗牙，而不是我满口的好牙。"

"假如你正在睡觉，忽然来了一个人，在你面前用特别难听的声音唱歌，你还会乐观吗？"

"当然，我会高兴地想，幸亏在这里嚎叫着的是一个人，而不是一群人或一群鸭子。"

乐观的女人是悟透了人生的人，明白人生苦短，人人不易，不再怨天尤人，不再说三道四，不再愤世嫉俗，不再盲目攀比与虚荣地追逐，不再指责和怨恨任何人。乐观的女人是心智完整的女人，她们能够心气平和地面对一切人和事，知道生活中的每一个问题的出现都有其合理性，不再为遇到问题而烦忧，只是针对问题寻找出更多更好的解决办法。

罗曼·罗兰说："一个人如能让自己经常维持像孩子一般纯洁的心灵，用乐观的心情做事，用善良的心肠待人，光明坦白，他的人生一定比别人快乐得多。"乐观的女人是内心充满了爱的人，爱自然万物，爱大千世界，爱所有生命，爱让她充满激情与力量，爱让她充满幸福与快乐。

无论在什么情况下，女人都要保持良好的心态，相信坏事情总会过去，相信阳光总在风雨后。乐观是一种心态，整天嘻嘻哈哈的人，日子会过得更开心。也许有人会问：乐观的人难道就没有烦心的事？当然不是，只是看你怎么看待事情，心态好才是最重要的。

希望往往需要人们自己去发现，你的态度，可以决定你快乐还是悲哀。只要你希望自己快乐，你就能得到快乐。幸福只向心觅，何苦向外苦求，快乐是自己创造的，只要你拥有乐观的心态，你就会发现生活中有许许多多的快乐和美好。快乐和痛苦是可以互相转化的，有时候，你觉得很烦恼的事，只要换个角度想想，也许就会坏事变好事。

有位老太太生了两个女儿，大女儿嫁给了雨伞店老板，小女儿嫁给了洗衣房的老板。邻居跟她说："唉，我真替你担心啊！"

老太太很奇怪："你替我担心什么？我没什么烦心事啊！"

邻居说："要是遇上下雨天，你小女儿洗衣房的衣服就晾不干；要是遇上晴天呢，你大女儿雨伞店的伞又卖不出去，你天天都要为两个女儿的生意担忧啊！要是我，早就愁死了。"

老太太乐呵呵地说："这有什么好担心的，下雨天，我大女儿家生意兴隆；要是晴天，小女儿家就顾客盈门。每天都有生意做，我高兴还来不及呢！怎么会担心呢！"

现实生活中，很多人总是被事情的阴暗面困扰着，可是从来都没有换个角度去想一下。天还是老样子，只是想法变了一变，坏事就会变好事，生活也会焕然一新。换一个角度，就能得到快乐。丢掉生活中的负面情绪，努力寻找事情有利的一面，改变自己的心态，做个乐观积极的女人。

一个心态积极的女人可以在漆黑一片的夜空中欣赏星光灿烂，而心态悲观消极的女人却会让黑暗埋葬了自己。因此，无论何时何地身处何境，都要用乐观的态度微笑着对待生活，微笑是乐观击败悲观的有利武器。乐观才能将不利的局面一点点打开。

一位著名的政治家曾经说过："要想征服世界，首先要征服自己的悲观。"人生在世，不如意事十之八九。如果一味地沉入不如意的忧愁中，只能使不如意变得更加不如意。既然悲观于事无补，那我们何不换个角度，用乐观的态度来对待人生、善待自己呢？积极生活，心向朝阳，做个乐天、积极的女人。

谜底样的魅力女人：似梦非梦的别样之美

有魅力的女人是迷人的，她们充满神秘感，令人愿意与之交往。追求魅力，应当成为女人永远的信仰，魅力让你在人生的舞台上打开一扇窗，生命更加多彩多姿。一个拥有魅力的女人，无论在绿意盎然的山林还是在喧嚣扰攘的城市中，都能气定神闲，温文尔雅，透露出一股透人心肺的幽香。女人的魅力不在脸上和身材上，真正的魅力主要表现在她特有的气质上。

女人什么时候让人觉得美？是在别人看不清、摸不透的时候，永远拥有神秘感，似梦非梦、似烟非烟。天龙八部里，虚竹和西夏公主在黑暗的冰窖里相识，虚竹不知道对方是谁，看不清她的美丑，西夏公主在虚竹眼中是神秘的，未知的，如谜一般。于是虚竹沉迷了，不能自拔，忘记了青灯古佛，忘记了师门少林，忘记了自小受的教诲。西夏公主以神秘的魅力征服了虚竹，拥有了爱情。

美丽需要内外兼修，有魅力的幸福女人内在比外在更重要。女人应该超越原先的魅力界限，建立起信心和自尊，这些都是最重要的魅力元素。释放出你的潜藏能量，发展你独特的"魅力指数"。

三毛生于1943年3月26日，本名陈平，据说，是因为三岁时进书房，生平第一次看了张乐平的《三毛流浪记》和《三毛从军记》很喜欢，后来就拿了"三毛"来作自己的笔名。

1974年月10月6日，台湾《联合报》副刊发表了她的一篇作品《中国饭店》，三毛这个文学作者第一次为世人所认识。此后17年，三毛走遍万水千山，滚滚红尘明日又天涯，撒哈拉沙漠的苍凉化为异乡的感伤……

三毛最大的魅力就是她的生活方式，可以说，她的生活方式对20世纪六七十年代的女性影响最大。从1976年开始，她的一部作品《撒哈拉的故事》出版，三毛开始走进读者的视野，并成为影响未来几代中国女性成长的名字。当时，三毛是崇高的青春偶像，比起现在的带来视觉冲击的娱乐偶像，三毛给予她的爱好者的是精神深处的鼓舞和震撼。

三毛令人喜欢的原因在于她是一个行者身上寄托着很多人浪漫的漂泊的梦想以及身体力行实现梦想的勇气。她成为当时那个时代一种诗意生活方式的代表，她的记录方式又成了文学青年的一个向往的自由。

三毛在她的48年人生旅途中，游历了17年，已经环绕地球15周，从南极到北极，从非洲撒哈拉沙漠到欧美豪华都市，仅重复旅游过的国家就有59个，在世界上很多的地方和角落都留下了她的足迹。她发表了23部，150万字的作品。她的作品被译成英、法、日、西班牙等15个国家的文字，广泛传播，“三毛热”风靡全球。

作为一名女性，尤其是作为一名中国女性，这样的成就是殊为难得的！无论是她的勇敢和毅力，还是顽强和不屈，亦或是她的生命力和适应力，她都是一位伟大而充满传奇色彩的神奇女性，是一个谜！

三毛没有绝色的美貌，却有着天生的神韵，以至很多人都会忽略她容貌上的不足而对她恋恋不忘。三毛做到了如她所写的：“无言是最高的境界，你看，天地不是无言吗？”远去的三毛已化为书迷心中一道凄美的彩虹，一株永远的橄榄树。三毛不曾随着岁月流逝而消失在人们的记忆中，她用她独有的魅力书写了谜一样的人生和传奇。

曾与三毛有书信往来的贾平凹说：“三毛不是美女，高个子，披着长发，携了书和笔漫游世界，年轻坚强而又孤独，对于大陆年轻人的魅力，任何局外人做任何想象来估价，都不过分。许多年里，到处逢人说三毛，我就是那其中的读者，艺术靠征服而存在，我企羡着三毛这位真正的作家。”

《三毛私家相册》作者师永刚在被问及如何评价三毛时，他说：“三毛是这个时代最后一个波西米亚女人。她以流浪的方式名世，又以决绝的姿态告别红尘。她寻找的世界正在成为一代青年人的标本，三毛塑造了一个年代的青年偶像，而后来者仍然在用一切方式模仿她，可她的灵魂永远无法模仿，因为三毛是唯一的。”

三毛的魅力发自内心，不矫情却温暖人心，从她的一字一句中可以品味出境由心造的感觉。年轻、坚强而又孤独的三毛对人的吸引力是致命的，因为那是天性的流露，那是魅力的展现。

女人可以不似桃花那样的灼灼之美，但可以人如兰芷，如梅花，在生活中面对清风和寒霜，不具有侵略性的美，但幽香袅袅，沁人心脾。女人，应该学会用淡淡的思绪去思考问题，学会用成熟、淡定的目光去欣赏世界。一丝高雅，一丝自然，一丝与众不同，这样的女人是美丽的；而且越来越美。

外表的美总是最初的，短暂的，就像天空中的流星，美则美矣，但却是一闪而逝，不能长久的。有魅力的女人远看雍容华贵，近看文雅妩媚，有魅力的女性，充满女人味，感情深沉，真诚。年轻容颜不可能永驻女人的脸上，岁月易逝，青春会老。女人虽不能永远年青，但可以越来越美丽，越来越有魅力，渐渐地，散发出一种岁月雕琢过的美。像迷雾般，似梦非梦引人去探索。

杨丽萍出生在云南大理一个普通的白族家庭。从小酷爱舞蹈的她，没有进过任何舞蹈学校，然而她凭借着惊人的舞蹈天赋，在1971年从村寨进入西双版纳州歌舞团，用她那美得令人窒息的肢体语言表达艺术，开启了我们对艺术无限可能性的想象。

1992年，她成为中国大陆第一位赴台湾表演的舞蹈家。1994年，独舞《雀之灵》荣获中华民族20世纪舞蹈经典作品金奖。2003年，杨丽萍任原生态歌舞《云南映象》总编导及主演。2009年，编导并主演《云南映像》姊妹篇《云南的响声》，再获成功。

在2012年央视春晚上，杨丽萍以54岁高龄，舞动奇迹，舞出令人惊叹的《雀之恋》，再展舞蹈诗人的风姿。所有看杨丽萍舞蹈的人，都会进入她构架的如诗如画的意境，都会情不自禁被她所表现出来的美所动容。有人奉她为“巫女”、“舞神”，是因为她的创作来自于一种未被污染的灵气。她的舞蹈因为纯粹而永不过时，因为独创而弥足珍贵。

杨丽萍说：“有些人来到世界是想传宗接代，有的是来享乐的，有的是来索取的，而我是一个旁观者，只想好好来这个世界走一走。”

杨丽萍的魅力是没有人可以否认的，岁月给予她的不是皱纹，而是魅力，是看得见、学不到的风致。这大概是一个女人对生命和魅力的最高追求吧！

魅力不等于性感，也不等于漂亮，是潜藏于女性本质中的韵味。魅力女人是内心最有风景的女人，魅力女人是令人赏心悦目的，高雅的气质、得体的妆容、优美的举止……魅力是女人的综合指数，是从女人的身体内部和心的深处自然而然涌动、喷发、流露出来的一种气韵。说不清，道不明，只可意会不可言传。

"打工女皇"吴士宏在荣获了无数的鲜花和掌声后，仍然珍视着自己的女人本色，她说："希望人们看到我的工作能力，但我也不希望人们忽视我的女性魅力。"其实，能力和魅力本不矛盾，有能力又美丽的女人，才是更加"本质"的女人，也才能够在人生中拥有获取更多成功的机会。

有魅力的女人，将健康地老去、优雅地老去。身体可以逐渐苍老，但她们的心，永远不老，甚至越来越年轻。魅力女人是有风情的，风情是一种风韵与情致，是女人特有的风景。

平和静远间书就人生淡雅

女人，平心静气、静静的时候最美。平和的心态带来高雅的气质，生气只会破坏女人的形象，与其声嘶力竭，不如莞尔一笑，明天还未到来，急什么。人生得意淡然，失忆也淡然。

心态淡定、睿智的女人会时时倾听自己的内心，诚实地面对自己真实的感受和欲念，明确地知道自己想要的，不曲意承欢，不委曲求全。她们知道只有这样爱自己，才能体会到爱的真实意义，才有能力去爱别人。

生命给了你什么磨难，也必然会回馈你什么，不要着急，在等待的过程中学会爱自己。当女人开始爱自己，就开始体会到生命的真谛了，这时的女人便不再苛求，更不轻易妥协。告诉自己：自信些，勇敢些，让思想和血液流动得更快一些。有计划、有步骤地去做自己，活出自己的本色，做个淡定、勇敢的女人。淡定、勇敢的女人是美丽的，空谷幽兰，暗香浮动。这个社会变化太多，我们不要让自己的心也变化慌乱，懂得保持内心平和的女人，就像闹市中的一间静谧的茶馆，让人忍不住想歇足休息。

提起赵雅芝，大家都不陌生。她在银幕上塑造的一个个经典角色令人印象深刻。她是几个时代人心中的女神，引领多个时代的标杆。赵雅芝华贵端庄、优雅脱俗，美貌影响了几代人的审美观。她被誉为"古典第一美女、最能代表中国美的美女"。

很多人上学时候就喜欢收集她的海报贴画，喜欢她塑造的白娘子，喜欢她演绎的冯程程，喜欢她诠释的姚木兰。无论是着古典，还是穿现代，赵雅芝都漂亮得近乎完美。她的演技她的芳华她的美貌已成为不老传奇。

她的一颦一笑令人着迷，她是高贵优雅的代名词，她是华人女明星中的奇葩。古装第一美，古今皆相宜。白娘子深入人心，冯程程风靡一时。到如今，贤妻良母、相夫教子，风韵犹存。

一个女人，能在事业上取得如此高的成绩，应该是前呼后拥，艳光四射的。但在赵雅芝身上，永远看不到大牌明星的架子，她永远是那么谦和淡然，她那种独有的气质，与其他的明星比起来，少了一份俗气，多了一份雅气，几十年过后，她依然还是那样温婉动人，也许，心态是最好的美容秘方。

对于自己的事业，她说从来都只当做一份工作，当作自己的兴趣，把它做好。在她心里，家庭才最重要，亲人永远是第一位的。好妈妈、好太太和好演员，她在角色转换间游刃有余。在演艺圈里，像她这样家庭事业两不误、双丰收的，堪称是稀有了。

无论何时看到赵雅芝，她都是那么淡然平和。赵雅芝就像是一幅水墨画，淡淡的，独有的韵味令人着迷。女人，就应该像赵雅芝这样吧，平和温婉，淡定大气，家庭事业

两不误。赵雅芝堪称女性的典范。

女人一生，应该追求淡雅之美，淡名，淡利，无争，无夺。一切自然，一切淡定，任他风吹雨打，坚守自己心中的净土，像一盏无味而至味的茶。淡雅，女人之所求。淡雅，女人之所愿！

女人要学会爱自己，只有一直妥善地保护自己内心的纯净，才能抵抗过多的诱惑和堕落。这样女人才能做到将真诚、纯洁、干净的爱赋予自己所爱的人，同时也能保证自己的家庭和事业都向着好的方向发展，这才是真正的幸福。女人用三分之一的心思去爱一个男人，用另外三分之一的心思去爱世界和生活本身，再用那剩下的三分之一心思来爱自己。只有这样做的女人，才不会辜负自己的一生，才能用平静淡定的心情去享受生活。

平和的女人，要求的不是那么多，不会动辄嫉妒别人的富贵和幸运，不会因为追求物质就给自己不断施压，虽然同样感慨社会多变、人生无常，平和的女人却懂得守住内心的一点淡泊。林语堂先生说："人生譬如一出滑稽剧。有时还是做一个旁观者，静观而微笑，胜如自身参与一分子。"这种平和淡然的心态值得女人去学习。平和静远，书就人生淡雅；尘世闲情，总寄花开云动。

人生的乐园里有的不应是金钱、权力、身份、地位，而应是自由、欢愉、悠然和乐观。最美的人生应有最美的思想，最美的思想里有一种就叫闲适与豁然。平静，淡定、不骄不躁，不争不抢，安安静静地享受生命。当我们学会宽容、隐忍、不争，内心自然平静祥和。没有纷争的内心才是最强大的内心，蕴含淡定、低调的生活才是最真实的生活。得意不忘形，失意仍淡然，天下大智莫若不争，放淡悲苦从容应对，静心体味生之芳华。

三毛说人生如茶，第一道苦似生命，第二道甜如爱情，第三道淡如清风。一杯清茶，三味一生，人生犹如茶一样，或浓烈或者清淡，都要去细细地品味。人生在世，成败得失，高低荣辱，都是人生的滋味。

女人如品味过这诸般滋味，即能体会人生乐趣，然后心态沉稳了，淡定了，明白了云水随缘且自在。女人容易对爱情深陷其中，来来往往，浮浮沉沉，失了淡定平和的心，殊不知爱可以不纠结，执子之手，在平淡的流年里守候幸福，一份淡泊，一份宁静，深入细致地品味漫漫人生，从容生活，享受那平实朴实的幸福，让灵魂在大地上诗意地栖居，浮生若茶香，繁华落尽也笑对。

于三千世界，智当辗转凌驾于事

女人若只有美丽的外表，不过是个空壳，没有思想的女人，眼神是呆滞的，语言是空洞的，美丽也只是苍白的。有思想的女人，才是最美丽的女人，在她们的身上，到处闪现着睿智的光芒。

有人曾说，智慧是女人一种永恒的哲学，一个女人因拥有智慧而让自己轻盈的气质变得厚重起来，一个女人也因智慧的存在而让自己变得更加引人注目。她们谈吐不俗，气质超人，即使是在人头攒动的旧街陋巷也会显出一种智者的魅力。

智慧使女人更为有简单、纯净的心态审视万物，智慧使女人的情感丰盈与独立，智慧让聪明女人更懂得在得与失之间平衡，智慧的女人以及强的领悟力对面临的任何事态都能作出从容、明智的抉择。台湾地区领导人马英九的夫人周美青就是一个睿智的女人。

马英九能一路走来打拼到今天，岛内大部分民众都知道周美青功不可没。从政后，马英九一直很忙，时常加班到深夜才下班，不仅顾不上家务事，连两个女儿的教育重任，也落到周美青肩上。

1974 年 8 月，马英九去美国纽约大学求学时，在机场遇见了同样要去该校念书的周美青。念书期间，两个老乡互相照顾，逐渐擦出火花，并于 1976 年订婚。

当时马英九有意继续攻读哈佛大学法学博士学位，但手头很紧张，为了让马英九完

成心愿，周美青放弃了自己的深造计划，到餐厅打工挣钱。

1977 年结婚后，周美青搬进了马英九的宿舍照顾他，没有家具，两人就捡别人扔掉的，经过周美青的布置，简陋的小屋充满温馨。

周美青不仅个性独立，还是典型的贤妻良母。马英九天生一张“明星脸”，因此经常受到女性倾慕者的“骚扰”。

但周美青表现得非常大度，还幽默地说：“马英九太有名，全台湾的人都在帮我监视他呢！根本没作案机会。”

翻阅台湾媒体的报道，从年头到年尾几乎很少有周美青的新闻，对记者的围堵，周美青也只会低调地回应一句：“辛苦了，谢谢！”尤其惹人注意的是，周美青从不讲排场，也不干涉马英九的公务。

马英九的父亲马鹤凌最为赞赏这个媳妇，他曾说：“我儿子将来要从政，这个媳妇绝对不会干政，不会去指指点点公事。”

周美青从美国留学回台后，就投身银行业，在金融财务方面做出不错的成绩。在马英九胜选后岛内传媒疯狂歌颂他的那段时日，周美青继续搭公车、捷运上下班，然而，在传媒记者天天大阵仗跟拍的情况下，她也不得不认真思索是否离开职场的问题。经过权衡，她选择了急流勇退，从兆丰银行办理了退休。

离开职场后不到一个月，周美青出发了，朝她的人生新目标前进！一路上，她去偏僻的学校慰问孩子，为偏远学校提供协助，造访原住民部落等。她在过去一年间一趟又一趟往返于台北及台湾南部、东部，她的行动较诸她丈夫的大选，更具备了深植民心的意义。

对于台北市的情况她也经常提醒马英九，如哪里积水多、哪里景观被破坏等。五年前闹非典期间，马英九曾 42 天睡在办公室，有一天他告诉妻子要回家了，没想到周美青说：“你回来干嘛，非典未灭，何以家归？”

自马英九从政以来，周美青几乎不介入他的任何公务，不进他的办公室，直到 1998 年他参选台北市长才第一次公开露面。她以职业女强人的形象过自己的正常生活，塑造了“低调”的公众印象。两次市长选举，她都只在最后一周以亲民、爽利的作风辅选，选后继续退避，与政治划清界限。

过去半个多世纪以来，台北历任市长和市长太太，有人甚至把警察当成自家佣人一样使唤，但周美青和马英九从不做这种事。郭建成说，她连停车位都是自掏腰包租来的，从不使用一丁点特权。

郭建成说：“派出所距离马英九家不过咫尺之遥。记忆中，马太太向来独来独往，没有安全随扈，也不曾差遣过管区什么事。”

前段时间，马英九在台湾地区领导人选举中获胜并赢得连任，他的夫人周美青劳苦功高。作为台湾第一夫人，周美青穿着朴素利索，态度诚恳认真，正是这个连一副耳环都不带的低调女人，赢得了台湾民众的尊重和赞赏，为丈夫的形象加了分。

周美青这位“最不像夫人”的夫人，为何最服人？因为她以自己的智慧赢得了民众的心，树立了当代新女性的典范和标竿。她当然以先生的成就为荣，但从不因此向外炫耀；她虽然具备知识分子的学识和眼界，但从不吝于向弱势付出和捐助。

智慧的女人总是拥有豁达博大的襟怀、积极的心态、从而坦然行走在三千世界，并运筹帷幄。女人的智慧是生命中的梦想，有灵魂的翅膀，并用情趣和快乐赋予它生命。女人就是要将睿智埋于心、置于行，才能演绎自己更加美丽动人的人生。

纤尘不染，方解开天罗地网

生活中，人们总是牵挂得太多，太看重得失，所以情绪才会起伏。有些习惯被负面情绪牵着鼻子走的人，根本不可能活出洒脱的境界。

一个真正淡定的女人，在现实的世界中会抱着一种超然物外、游戏人间的心理看待生活。游戏人间不是玩世不恭，而是让自己的心境轻松，守住做人的本分和原则，从俗事中解脱，不被世事繁琐所累。

不管外面的世界多么喧嚣，但是被纷扰包裹的是我们心里的安静，正是我们心里在喧闹，这个世界才在你看来是一个喧闹到无法忍受的世界。正如我们捧着一本书，如果心不静，再好的书也读不进去，更不用说领会其中妙处了。

生活也是如此，只有安静下来，人的心灵和感官才是真正开放的，从而变得敏锐，与世界的万事万物处在一种最佳关系之中。当我们以出世的心做入世的事，不让世俗功利蒙蔽你的心灵，淡然面对得失，坦然接受成败，才能超脱物我，找到生命的真谛。

据说，古代有个皇帝感觉心情烦躁不安，怎么调节都不行，找了几个御医也没有效果。这时，有人提议，如果皇帝看了一种特别的画，能让心情平静下来。

于是，皇帝提供了一份非常优厚的酬金，以此来激励有人能画出最平静的画，以便自己在心情烦躁时能拿来缓解情绪。许多画家都来尝试。皇帝看完所有的画，只有两幅他最喜欢。

其中一幅画是一个平静的湖，湖面如镜，倒映出周围的群山，上面点缀着如絮的白云。看到此画的大臣们都认为这是一幅描绘平静的最佳图画。

而另外一幅画也有山，但山路看起来是如此的崎岖，整个山上又不见丝毫草木，光秃的山，天空下着大雨，雷电交加。山边翻腾着一道涌起泡沫的瀑布，看来一点都不平静。

可是当皇帝看到第二幅画时，表情非常平静地说："就是这幅了，当我看见瀑布后面有一个小树丛，其中有一个鸟巢。在如此不平静的环境下，这只鸟却平静地坐在它的巢里。人应该向鸟学习。"

最后，皇帝当然选择了后者，奖金给了画这幅画的画家。

内心的安静并不等于生活中也不发生任何起伏，而是在世事纷乱中，心中仍然宁静。当一个人能够做到跳出了世俗生活的局限，站在一个"登泰山而小天下"的高度，观看世间百态；他就远离了世俗的功利与喧嚣，看淡了个人的成败与得失，过着宛若陶渊明笔下"心远地自偏"的宁静生活。

中国古代历史上，有许多人演绎出了纤尘不染的淡泊心境，却解开了天罗地网的烦扰。唐朝的李泌便是其中之一，他睿智的处世态度充分显现了一位政治家、宗教家的高超智慧。该仕则仕，该隐则隐，无为之为，无可无不可。

在著作《长歌行》中，李泌这样写道："天覆吾，地载吾，天地生吾有意无。不然绝粒升天衢，不然鸣珂游帝都。焉能不贵复不去，空作昂藏一丈夫。一丈夫兮一丈夫，千生气志是良图。请君看取百年事，业就扁舟泛五湖。"通过这几句话，他将内心对名利功绩的感受描绘得淋漓尽致。

李泌一生中曾因种种原因多次离开朝廷。玄宗天宝年间，当时隐居河南嵩山的李泌上书玄宗，议论时政，颇受重视，但却遭到杨国忠的嫉恨。杨随后毁谤李泌以《感遇诗》讽喻朝政，李泌被送往蕲春郡安置，对此，他并没有抱怨朝廷，也没想着报复杨国忠。他索性"潜遁名山，以习隐自适"，大有既来之则安之的意思。

自从肃宗灵武即位起，李泌就一直在肃宗身边，为平叛出谋划策，虽未身担要职，却"权逾宰相"，这下又再次招来了其他权臣猜忌。李泌自然明白自己当时的处境，灾难随时都可能发生。当收复京师后，李泌便功成身退，进衡山修道。

当代宗即位时，便强行将李泌召至京师，任命他为翰林学士，使其破戒入俗，李泌又一次进入朝廷做事。他依旧不拒绝，而是顺其自然地做着分内之事。他自己虽无意与人争名利，却无法阻止别人的想法。

当时的权相元载将其视作朝中潜在的威胁，寻找名目再次将李泌逐出朝廷。逐出的李泌依然享受山野的生活，不留恋曾经的浮华。

后来，元载被诛，李泌又被召回，却再一次受到权臣常衮的排斥，再次离京。建中年间，泾原兵变，身处危难的德宗又把李泌招至身边。

李泌屡蹶屡起的原因，在于其恰当的处世方法和豁达的心态，他已达到了顺应外物、无我无己的境界。当社稷有难时，义不容辞，视为理所当然；在国难平定后，全身而退，没有丝毫留恋。

当我们看透了人生的本质，便不会被繁华遮蔽了双眼，人生不过一杯水，用出世的心做入世的事，便能充分品味水的甘甜。人生最好的境界是安静。内心纤尘不染，方能解开世间的天罗地网。

爱默生曾解释过什么是成功："笑口常开；赢得智者的尊重和孩子的热爱；获得评论家真诚的赞赏，并容忍假朋友的出卖；欣赏美的事物，发掘别人的优点；留给世界一些美好，无论是一位健康的孩子，一个小园地或一个获得改善的社会现状都可以；知道至少一人因你的存在而过得更快乐自在，这就是成功。"

淡定的女人总是心如止水，但是止水并不是死水，所谓静止只是相对的状态。人生往往是宁静里波涛汹涌，那些最平淡的事情里面往往酝酿着最为激烈的革命。一个女人如能做到在宁静中感悟奔腾，已到达心灵的至高境界。

有了这份平淡的处世心态，你就会在简简单单的生活中快乐地生活。当你忙里偷闲与爱人、孩子一同去逛公园、去看电影、去搞野炊时，你会懂得，生活其实有很多内容。我们大可不必为了一个出国名额而彻夜不眠，大可不必为一次职位的晋升而寝食难安。

在平日忙碌而充实的生活中，忙碌便有所收获；你岗位平凡但你乐在其中；你斗室而居，但衣食自足；也许你只是一个普通的女人，普普通通如一棵草；也许你是一个貌不惊人的女人，平平凡凡如一朵花，但你同样可以骄傲，默默绽放的花朵也会芳香宜人！

不随波逐流，闲庭信步品味人生

现代社会快节奏的工作和生活很难使生命保持一种舒缓有律的节奏，就像音乐中的中速与慢板。快节奏、高压力使人常感觉到活着很累，幸福感也会大大降低。但是有这样一种女人却让自己活得很惬意，她们把一切安排得有条不紊，又有情致，享受当下的闲适，品味生活中的美好。

生活节奏加快诚然是事实，但我们并不能被生活困住手脚，自由的心只有飞翔才能更快乐。"宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。"心有多大，世界就有多大，追求心的闲适我们一样可以感受如此生活。

据说有一位行吟诗人，他永远都在路上，居无定所，一生都住在旅馆里。他看完了一个地方的风景，就转向另一个地方。不断地从一个地方到另一个地方。几乎每一天都在各种交通工具和旅馆中度过的。当然这并不是因为他没有能力为自己买一座房子，他一路上观看风景，写下优美的文字，早就出版了几本诗集和专著，并且深受读者的喜欢。他说自己喜欢这种生活的方式，能够让自己感觉到生命的意义。

后来，他年龄越来越大了，政府鉴于他为文化艺术所作的贡献，决定免费为他提供住宅。这在别人看来无疑是天上掉馅饼的一件事，让人意外的是他竟然拒绝了。对此，他说："有房子就要置办东西，有了这些就会成为我的牵挂。我不想为了一个固定的住所而束缚了自己的内心。"就这样，这位特立独行的行吟诗人，在旅馆和路途中度过了自己的一生。

他死后，朋友为他整理遗物时发现，他一生的物质财富就是一个简单的行囊，行囊只有用来写作的纸笔和简单的衣物；而在精神财富方面，他给世界留下了 10 多卷优美的诗歌和随笔作品。

这位诗人的生活是简单而富有意义的。他的人生是一种去繁就简的人生，没有太多不必要的干扰，没有太多欲望的压迫，是一种简单而又纯粹的人生。我们要在现实世界中享受如诗般的生活，需要在心中辟出一块田地。一杯茶、一本书、一个阳光灿烂的下午……

但我们要时常打理自己的心灵，因为它随时会杂草丛生，贪欲是最难耕除的杂草。贪图享受、贪图自由、贪图……一旦贪念生成，一切便染上了目的性和功利性，闲适也会离之远去。素黑就是一个自在如女巫般的美女作家，行走在天地之间，诗意生活。

提起素黑有一连串的头衔，香港著名心性及情感治疗师，文化研究硕士，注册临床催眠治疗师，专栏作家。已出版有多本畅销身心灵著作，《放下·爱》、《一个人不要怕》、《在爱中修行》、《两个人的孤独》、《出走年代》等。

这个永远不能被定位的女子做过很多工作，包括艺术行政、文化编辑、网站高级管理、网上电视主持、情绪教育顾问，曾在香港多所大学担任客席讲师，及作客席演讲嘉宾。

素黑其实不大喜欢说话，不爱上镜头。四方八面的人却喜欢走近她，希望知道她的一切，聆听她的心灵指引。寻找她治疗感情创伤的客人，来自香港、内地大陆、台湾、马来西亚，还有美加、欧洲和澳洲等地的迷失男女。

素黑说生活常常只在一念之间，就看你自己是想找自在还是找不自在。她不关注物质，不穿名牌服饰，她喜欢自己做衣服，黑色的，一件可以穿十多年二十多年。只关注活着，自在地、自由地、有尊严地活着。

素黑创立了的"黑洞治疗法"，就是从黑色里面去学习接受，接受自我，接受世界，去热爱自己，去热爱世界。休息也很重要，它是平衡和配合生活元素的重要一环。发脾气是没用的，我们不能只是爆发，而要花更多的心思去调节内在。平常要修行，遇到问题的时候自然会迎刃而解。

素黑到过很多地方，1997 年她曾抛下一切去往英国南部小镇布莱顿隐居，出走是她学习自爱和心灵净化的重要食粮，边写游记边感受生命和爱。

工作之余，她喜欢到海边、山林里行走，去英国出走的那段时间，在海滩上，她感觉那边的阳光、水，放下了所有的一切。让自己彻底回应自然和宇宙，完全融入其中，这是在都市里完全体会不到的。让人感觉自己变得越来越透明，越来越年轻……

吹"尺八"（一种乐器）也是素黑调节心情的方式之一。她说掌握尺八非常难，因为它太简单，反而需要很高的技巧和全部的心思来掌握微细的音调变化，使人与尺八合二为一。为了找到一个好的尺八，素黑会用日本的明竹自己学习制作尺八。这时，她会将自己最大的爱倾进去，专心地、纯粹地去做一件事，过程就相当于修行。

素黑这个特立独行的女子，活得自在又洒脱，工作生活一样都没落下。这是因为她无论做哪一件事，都会将自己最大的爱倾进去，专心地、纯粹地去做一件事。活在自己的选择中，对自己的选择负责乃至尊重，无悔、无怨。

做能做的，量力而为。别忘记休息，保存正能量。觉知自己正在做的，随时调校质量。其实我们每个人都有分裂的一面，所以管理好自己的情绪最重要，只有这样，我们才得闲庭信步品味人生，不盲目跟随他人。

人生总是瞬息万变，计划赶不上变化，有多少寸劲儿，又有多少错过？有多少偶然，又有多少如果？意外总是不期而至，而我们能做的只有保持一颗平常心！宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。把握住当下能够把握住的东西，才是应对无常最好的方法！

成之泰然，失之淡然

人的一生，得意与失意相生相随、相辅相成，没有得意就没有失意，没有失意何来得意？淡定的女人不在意得失，无论是高潮还是低谷，总能让自己的生活有条不紊，工

作兢兢业业。身为一个现代女性，更要以“成之欣然、失之淡然”的心态面对人生，从而在生活中怡情养性，在工作中从容恬雅。

人的一生不可能平坦如意，成则欣然，失之淡然的女人，不管遇到什么困难、挫折、意外，从不悲观，从不灰心，从不失志，总是坦坦然然，快快乐乐地历经人生的里程。反而能顽强地在逆境中迈进，另辟途径。

人生的境遇并没有绝对的好坏之别，而常人眼里之所以有顺逆、褒贬等种种色彩，是缘于内心的主观感受。境由心生，一切唯心造。我们应当不逃避，不强求，任由世事变迁，宠辱皆不惊，以一颗恬然、淡定的心，泰然处之。

很久很久以前，在一座古老的山上有一座破旧的庙，庙里面住着师徒四人。三个弟子跟着师父修行。这天，师父为考验弟子们的修行功夫，对三个弟子说：“你们都随我来。”三个弟子相继随师父来到庙门口，并按师父的要求依次站在两棵树前。

这是两棵树不知道长了多少年了，其中一棵还不到秋天枝干就枯瘪了，叶子也凋零得所剩无几，似乎快要死了。另一棵则郁郁葱葱，深绿的叶子像涂了层蜡似的，在阳光下泛着耀眼的光泽，一副欣欣向荣的样子。

接着，师父提出问题：“你们三个都发表一下自己的看法，在这两棵树之中是枯的好还是荣的好？”

大弟子抢先回答：“荣的好，因为它有着旺盛的生命力！”

师父听完没有说话。

二弟子接着说：“枯的好，因为它的身体可以用来制作各种家具！”

师父又摇了摇头。

谁知那最小的弟子沉思片刻，却不急不缓地说：“枯也随它，荣也随它……”

老师父这才露出了赞许的一笑。

树是这样，人生也是如此。有诗曰：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，人间处处好时节。”人生的旅途，总是蜿蜒曲折坎坷不平的，当恶运向你袭来的时候，最要紧的是要有宽广的胸怀，用笑脸去面对现实，用微笑去对待生活。成功时做到不轻狂。

曾子说：“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”其实，淡然放下是积极向上的人生态度，是人生更高的境界。我们在得意或者失意时，切莫大意；痛苦或者绝望时，切莫泄气；成功或者失败时，切莫止境。

回归田园的陶渊明是恬淡的，他采菊东篱下，悠然见南山，躬耕田野，戴月荷锄，抛却了公牍之劳，不为五斗米折腰，在自由自在中度过自己的恬静人生。一代名相诸葛亮，虽然满腹才华，但他淡泊明志，宁静致远；不倨傲，不贪功，不专权，被后人尊敬有加，千百年来一直被人们视为智慧的化身效仿的榜样。

人生就像一场盛宴。平淡是本色，泰然是历程，淡然视角，信念是它的旗帜，能坚持淡然的人，不因岁月的流逝而变得焦躁，不受世俗的污染而丧失本真。能够淡然处之的女人，不因物欲得失而变得焦虑，不受世风的侵袭而背离轨道；历尽人生的磨难，仍对未来寄予厚望；饱经世事的风霜，仍对生活投以热忱。

得意时，女人需要提醒自己，不忘形，不得志骄横；失意时，不变形，宜泰然，不要悲观失望。得意和自负时，需要的是淡然，给自己留一条退路；失意和没落时，需要的是泰然，给自己觅一条出路。

一个圆环身上丢失了一个零件，因为缺少这个零件，它的滚动非常缓慢。为了能够像以前一样快速地旋转，它决定去寻找这个部件。在寻找的途中，由于它行走得非常缓慢，一路上它才有机会欣赏沿途的鲜花，它不仅与阳光对话，和蝴蝶伴唱，遇到一起行走在地上的小虫还可以聊聊天……

而这一切是它在完整无缺、快速滚动时无法注意、没能享受到的。但当它找到那个

部件后，因为滚得太快，它失去了所有的朋友，不能从容欣赏花，也没有机会聊天，一切都变得稍纵即逝。圆环才这明白，得到这个部件虽然旋转的速度加快，但再没了失去这个部件时的乐趣。

“花开花落总有时”，尘世间的一切都有它的所得和它的所失。要做一个“成则泰然，失则淡然”的女人，就必须做到在成功时不狂妄浮躁，绝望时，不可失魂落魄，不能意气用事。只有用平常心淡然处世，方能举重若轻。

生活对人是平等的，在你得到美貌的同时，你也许将失去与之成正比的智慧；在你得到快乐的同时，痛苦也许正在虎视眈眈地盯着你。淡然处世，是对人生的宽容。绚烂至极归于平淡，不是平庸之平，而是素净质朴、宁静深沉，是深邃的执着，是内心的祥和，是深入的淡定，是人生境界的极致。

“智者乐山山如画，仁者乐水水无涯。”从容、淡定的女人可以把自己的生活安排得如此诗意：在细雨朦胧中漫步在小石桥上；在春风荡漾中划动小竹筏；她们不为俗世所诱惑，而独守着明月翩翩起舞。这才是真正的历练，一种经过生活漂染、岁月过滤后的释然而洒脱的至尊。

试看忙忙碌碌的人们，当把名、利、禄、情视为人生的最高追求，却不知人生最大的幸福在于心的淡然和放下，在于退，在于舍。得之淡然，失之坦然，成不傲然，败不茫然，一切顺其自然。人生就是一个潮起潮落的过程，淡然的女人不会患得患失，才能真正体会快乐人生的真谛！

心若淡然如水，人生便如行云流水。现实中过于执著、忙碌的女人们，不妨在心里留一个自我调整的空间，从而在顺境时能淡然，在逆境时坦然，使人生的步履迈得更从容，迈得更稳健。

物质的争取不如心灵的升华

现代社会，在各种激烈的竞争压力下，生活的节奏越来越快，很多女人在承受着艰辛的同时，也获得了较高的待遇。于是，她们在开始不断地追逐奢华生活，并从中得到暂时的心理满足。她们误以为有了金钱就有了一切，甚至把物质争取当作通往幸福的惟一途径。

殊不知，在追逐物质的过往中，往往会迷失自我。物质欲望强烈的女性更是施展各种手段来满足自己对名牌时尚的虚荣。时下正在热播的都市剧《北京爱情故事》就有一个典型的拜金女角色。

以拜金著称的杨紫曦在情场上是个十足的索取派。杨紫曦和吴狄这对情侣从学生时代相处到走入社会，其中感动人心的故事没少发生，就连杨紫曦自己也曾经说过她是真心在爱吴狄，但即便如此，她还是因为吴狄只开得起熊猫车买不起三环以内的房子就抛弃了他。杨紫曦曾经对朋友说过：“你知道最终我和吴狄分手的导火索是什么？——我看上一双鞋，三千五百块，吴狄买不起，Andy 买给我了。”

于是，杨紫曦选择了与那个能够满足她欲望的男人 Andy 在一起了，结果呢？那个男人给她各种各样的名牌鞋子和首饰，所有一切物质的欲望都可以满足她，却惟独给不了她最想要的安定生活。

试问：在都市里的各种女人们，尤其是剩下的白领骨干精英们，你们有想过自己到底适合什么样的生活吗？生活中房子车子还是婚姻的首选吗？真正的爱情是否真的可以用金钱做衡量的标准？

纵观飞速发达的当今社会，虽然物质财富极其丰富，但人们在劳碌奔波的人生旅途中，或为追名逐利，热衷于觥筹交错的喧哗中；沉湎于歌舞升平，麻将扑克的寻欢娱乐中；

心灵的空间常被挤得满满当当，很难再有宁静的空隙。因此，“好累，好烦”已成为人们时常挂在嘴边的口头禅！

当面对生活的重压，人们找不到释放的出口，当看到浮华的人生，内心茫然空虚，从而心灵焦灼，内心无可居所，困顿，迷茫，尴尬。要到哪里找回内心的纯净、透亮、宁静呢？升华心灵无疑是获得宁静的最有效手段。

现代的生活节奏快了。人们往往在追逐自己的利益，不会管自己内心真正想要的。真正的宁静是在外界的喧嚣中依然可以坚持自己的初心。这是一种睿智，只有这样，才能真正做到淡泊，做到人生的真正宁静。

要想寻到人生的幸福，保持内心的安宁，升华我们的心灵是最有效的方式。作为女性，我们应该最大限度地发挥自己所掌握的知识，用知识改变我们的生活境况，用知识给社会创造财富，用知识改变自己的命运。正如我们所熟知的著名主持人杨澜就是因为勤奋读书、努力实践，从而改变了她一生的命运。

提起杨澜，很多人都说她太幸运了。从著名节目主持人到制片人，从传媒界到商界，她一次次成功实现了她人生的转型。杨澜是幸运的，但这种幸运，并非是人人都有，也不是人人都能驾驭的。它需要睿智的眼光、独到的操控能力，是职业经历累积到一定程度厚积薄发而来。

1990年2月，中央电视台《正大综艺》节目在全国范围内招聘主持人。杨澜以其自然清新的风格、镇定大方的台风及出众的才气逐渐脱颖而出。但是，由于她长得不是太漂亮，在第六次试镜时还只是在“被考虑范围之列”。杨澜得知后反问导演：“为什么非得只找一个女主持人，是不是一出场就是给男主持人做陪衬的？其实女性也可以很有头脑，所以如果能够有这个机会的话，自己就希望做一个聪明的主持人。”

就是因为杨澜这些话，彻底打动了导演。毕业后，杨澜正式成为《正大综艺》的节目主持人。直到现在，杨澜也一直坚持主持人不一定非得漂亮，女人的头脑更重要。成为《正大综艺》节目主持人，一举夺得金话筒奖。之后，她放弃主持红极一时的《正大综艺》，赴哥伦比亚大学国际和公共事务学院主修国际传媒，并取得硕士学位。

杨澜常说：“是知识改变了我一生的命运。”回忆起留学这件事，她说：“其实那时候我是没钱去美国读书的，但是我不能等挣足了钱再去读书。物质这东西永远没有满足，对于我来说，内心提升才是最重要的。”

杨澜做访谈节目至今，已经采访了200多个政界、经济界或文化界的名人。杨澜认为自己向来的重点不在风格，而在内涵。她说：“风格是你在具备一定内涵后才体现出来的东西。”

杨澜追求是内涵的丰富和内心的成长，也因此成为人们心中的知性女人形象。但在现实生活中，许多女人都在追求一种“永恒”的东西，如为了永远年轻美丽不惜花高价美容整形。世上有没有“永恒”。如果有，变化就是永恒。为了让我们不至于被时代的车轮碾碎，必须把自己当做“蓄电池”，要不断给自己充电。

要知道，现在的社会瞬息万变，尤其是科学技术日新月异，不断给社会生活注入新的内容和活动，要求女性必须不断学习和更新知识体系。不进则退，如果吃老本的话，我们就有可能渐渐落伍，赶不上时代的要求。女人只有在不断的学习中取得进步，不断自我充实，提升自己的知识和技能，才能获得成功。

现代社会，信息瞬息万变，经济飞速发展，人们匆匆行进在人生的旅途中，为了前方一个或清晰或模糊的目标而奔波不停，却忘记了欣赏旅途中的美景——春风化雨，花开花落，润物无声。忙碌的女人们，不妨停下匆忙的脚问问自己：是否为了追逐目标而忽略了心灵深处的情感与需求？





第六章

恰到好处的谈话折现女人知性光芒

巧妙避开棘手问题

在人际交往中，有时会遇到难以回答的棘手问题，就像死结一样，不是一拉就解得开的，此时应避免正面的攻坚战，不按对方的逻辑思路作答，采取绕开的办法，另辟蹊径，寻找出路，从不同的角度去寻找突破口。有时可以语出不凡，出奇制胜，妙“口”回春，巧夺天工，达到“溪回谷转愁无路，忽有梅花一两枝”的效果。演艺界的明星中不少能言智者为天下女人作出了榜样，请看她们的方法。

被誉为“天后”的女歌手王菲是另类的代名词，千奇古怪的造型，冷傲孤独的气质，飘忽空灵的歌声，都是王菲的独到之处。另外，她的个性十足在圈里也是出了名的，经常噎得记者哑口无言。

王菲在台湾成功举办“菲比寻常”演唱会后，回答了记者的提问。

记者：“最近有传闻说你和李亚鹏结婚了，是不是真的？”

王菲：“传闻就是传闻，信则有，不信则无。”

记者：“那你近来是否过得很甜蜜？”

王菲：“上回记者会你不在啊？那你们（指其他记者）告诉他答案吧。我看你们接下来也没正经的问题了，都问偏门的。”

面对记者抛出的敏感问题，王菲是大打“太极拳”，巧妙地回避了这些敏感问题。一开始记者便问到最让人头疼的婚姻问题，她既没有承认也没有否认，而是抓住“传闻”一词，一句“传闻就是传闻，信则有，不信则无”，就巧妙回避了问题。接下来，记者又想从王菲口中套出点“猛料”，于是问她“近来是否过得很甜蜜”，她运用“避实就虚”的说话技巧，把问题推给了其他记者，最终让他们一无所获。从短短几句话里，我们不但看到一个个性挥洒的王菲，还看到了一个睿智善言的王菲。

那么，如何巧妙地避开话题，出奇制胜，妙“口”回春呢？

1. 巧换概念法

就是利用话语中的多义性和歧义性来“掉包”，采以甲代乙，或以乙代甲的办法，故意造成理解上的一种误会。以此来达到某种目的。

一天赵泉的爱妻提出一个问题：“在遇到我之前，有几个女人吻过你？你吻过多少女

人？”赵泉一本正经地闭目沉思后告诉妻子说：“以前吻过我的女人大概有23个，我吻过的女人大概也是这么多。”

其妻怒目圆睁，非要搞清不可。这时赵泉给妻子报了曾吻过他的女人的名字——妈妈、外婆、表姐、堂姐、姑姑、侄女等。

“啊——原来如此。”妻子的脸迅速阴转晴。

2. 反守为攻法

即对交际对象提出某种不合理的要求或进行不正确的指责不予反驳，而提出与对方类似的反问句，使对方为难，从而取到峰回路转的效果。

厨师小闻去年冬天因为迟到被尤经理炒了“鱿鱼”。今年春天厨房里人手不够，而且小闻制作西点确实有一手，所以尤经理将他又找回来工作。

谁料小闻是个倔脾气，一见尤经理就责问：“是去年将我炒‘鱿鱼’对，还是现在又聘用我对？”

尤经理怎能肯承认去年炒他的“鱿鱼”是错的呢？尤经理淡淡一笑之后，反问：“你说窗外的这槐树，是秋天落树叶对呢，还是春天长树叶对呢？”

这回，难以回答的反倒是小闻了。

3. 转移论题法

当他人提出一个难以回答的问题，自己一时回答不了时，可以采取撇开的策略，答话看似与问有关，而其实无关，从而显露机敏与智慧。对方虽然得不到直接的回答但也无话可说。

在第十一届亚运会上，台湾十项全能名将李福恩在撑杆跳高时意外失利，以致功亏一篑。赛前，有记者采访了他的教练——亚洲名将杨传广：“您是否认为李福恩将打破您的纪录？”

杨传广回答地很巧妙：“我不喜欢做赛前预测。但我希望我的纪录由中国人来破，无论是大陆还是台湾的，我都会很高兴的！”

4. 自我解嘲法

即“向我开炮”，自己嘲笑讽刺自己，主动为自己舒缓心理压力，缩短与交际对方的距离。

欧洲有位女士体胖，但她博学多才，精通外语，她的理想是当名外交官。在外交官员的考试前，她得知主考官将会问每一个人的婚姻计划。如果答者想结婚，他们会拒绝你；如果你答不想结婚，他们则会怀疑你是否有心理障碍。这个玩笑式的死结，好多人都没有解开。

轮到她的时候，主考官问：“请问小姐，你想结婚吗？”

她一本正经地回答：“嗯，目前我暂时没有计划。毕竟我身高6英尺，体重200磅，能配得上我的小伙子似乎还不多。”

所有的人都笑起来了，这位女士顺利地被录取了。

5. 自圆其说法

即镇定自若，妙语连珠，对已然的窘境灵活应对，避实求虚，别样解说，以摆脱已出现的困境。

有位男教师上课时，皮带从腰部掉下来，惹得同学们窃窃私语，捂嘴暗笑。这位教师发现后，只是微微一笑说：“同学们，如果年底教师评先进你们可别忘了我呀！”同学们一愣，不解其意。这时老师又接着说：“你们知道不，我废寝忘食地备课、教课、批改作业，现在瘦得连皮带都系不住，仍坚持为你们讲课，难道不够先进吗？”说着背过身

去，从容地把皮带系好。教室里开始一阵寂静后，突然爆发起一阵掌声。

这位教师的皮带掉下的原因，无疑是自身的疏忽，然而他却把原因解释为备课、教课、批改作业而累瘦的缘故。高度的语言机智，使他化尴尬为自然。

聪明的女人，若你能恰当地借鉴上述语言技巧，将会使你更加聪明机智，使你能言善辩，将会帮助你在社交中摆脱困境，渡过难关，大受欢迎！

学会得体地反驳

当交谈中有些话语令你猝不及防地陷人尴尬被动之境的时候，最好的做法是：保持冷静，并迅速地开动大脑这部机器，把所有的智慧和语言都调动起来，学会得体地反驳，这时你就会发现，你已经学会从容面对令你难堪的话语。

被誉为“世界女排第一重炮手”的海曼生前曾和一个白人恋爱，但最终却因肤色种族问题分手。

海曼成名后，这个白人去找她说：“亲爱的，我们和好吧，现在您已经是世界闻名的大球星了，我非常渴望和您在一起。”

海曼轻蔑地一笑说：“不知道您爱的是我的名气还是我这个人？如果爱的是我本人，我现在仍然这么黑。如果爱的是我的名气，那么，这个问题很好解决，请去买球票看球吧！”

一般说来，与别人交谈都应该在一种友好的气氛下进行。但是在生活中，我们总免不了会遇上一些对自己抱有敌意的人，或者是抱有不同观点的人，在谈话时突然进行讽刺、嘲笑甚至是毫无道理的谩骂。在这种情况下，自然不能忍气吞声、息事宁人，但也没有必要大发雷霆、撕破脸皮，最好应该巧妙地反驳，在回击对方的同时又维护了自己的形象。

那么，如何做到这一点呢？还是看看名人们是怎么做的吧。

1. 用对方的话还击对方

丹麦著名童话作家安徒生常戴一顶破旧的帽子在街上溜达。一次，有人嘲笑他：“你脑袋上边的那个玩艺是个什么东西能算是一顶帽子吗？”

安徒生毫不客气地回敬道：“你帽子底下的那个玩艺是个什么东西，能算个脑袋吗？”

对方用破帽子来嘲笑安徒生，安徒生则巧妙地利用同样的问题来反问对方，达到了反唇相讥的目的，这就叫“以彼之道，还施彼身”。

2. 利用对方话里的漏洞

以最快速度发现对方话里的漏洞，等事后才发现对方的话里有漏洞是毫无意义的。

俄国大诗人普希金在成名之前，一次在彼得堡参加一个公爵家的舞会。他邀请一个年轻而漂亮的贵族小姐跳舞，这位小姐傲慢地看了年轻的普希金一眼，冷淡地说：“我不能和小孩子一起跳舞！”

普希金没有生气，而是微笑着说：“对不起，小姐，我不知道你正怀着孩子！”

这位小姐说的“小孩子”可以理解为讽刺普希金，也可以理解成自己肚子里怀着孩子，普希金就是利用她话里的歧义，成功地回击了傲慢的贵族小姐。

3. 顺着对方的话发挥下去

用对方的话推论出一个足以使他难堪的结果，就达到目的了，哪怕这个结果是不符合逻辑的或者不合常理的。

霍勒斯·格里利是美国《纽约论坛报》的创办人，一次，他在一次聚会上碰见了《太阳报》的一位主管人员，此人毫无礼貌地说："格里利先生，我经常买《纽约论坛报》，不过只用它来擦屁股。"

"噢，只要你坚持这样做的话，要不了多久，你的屁股会比你的脑袋更有头脑。"格里利不慌不忙地说。

有时候，如果顺着对方的话说下去，把讽刺引到对方的身上，也能起到出奇制胜的效果，格里利就给我们做了最佳示范。

4. 抓住对方的自相矛盾之处

斯坦顿夫人是美国女改革家，女权运动的著名活动家。在一次女权运动的会议上，一位已婚牧师指责斯坦顿夫人在公开场合发表演讲。他不满地说："圣徒保罗提议妇女保持沉默，您为什么要反对他呢？"

"保罗不也提议牧师应保持独身吗？您难道听话吗？我的牧师大人。"斯坦顿夫人挖苦道。

牧师借用圣徒保罗的话来反对斯坦顿夫人，但是他自己也没有完全遵守圣徒的话，于是斯坦顿夫人抓住了他的自相矛盾之处，同样利用圣徒的话来反戈一击。

5. 抓住对方的缺点

俄国著名寓言作家克雷洛夫长得很胖，又爱穿黑衣服。一次，一位贵族看到他在散步，便冲着他大叫："你看，来了一朵乌云！"

"怪不得蛤蟆开始叫了！"克雷洛夫看着身材臃肿的贵族答道。

如果对方拿你的缺点甚至身体缺陷来嘲笑的话，你大可不必跟他客气，每一个人都会有缺点，你最好的办法就是抓住他的缺点来反唇相讥，就像克雷洛夫做的那样。

当然，要想成功地反唇相讥，最重要的还是要反应速度快、思维灵活，能在最短的时间里抓住对手的弱点或者话里的漏洞，然后恰当地组织语言进行回击，否则只能面对对方的敌意而无可奈何。

好口才来自好方法

对于一个成就事业的女人来说，出色的书面表达能力固然重要，而出众的口才其实更重要。因为书面表达是可以由别人代替完成的，而口头表达却是别人无法代替的"金字招牌"，因而，说服别人的能力，是女人在成就事业的过程中一项重要的真本事。

有了好口才，你可以更多地了解别人，也可以更多地为人多了解；有了好口才，你可以在成就事业的过程中立于不败之地。

许多成功人士告诉我们，口才、实力是职场、商场竞争中的法宝。口才的作用和价值非同小可，口才和交际能力确实是我们提高素质，开发潜能的重要途径。通观古今中外，凡是有作为的人，都把口才作为必备的修养之一，如美国总统林肯、二战时期的英国首相邱吉尔等。

口才并不是一种天赋的才能，它是靠刻苦训练得来的。古今中外历史上一切口若悬河、能言善辩的演讲家、雄辩家。他们无一不是靠刻苦训练而获得成功的。

美国前总统林肯为了练口才，徒步30英里，到一个法院去听律师们的辩护词，看他们如何论辩，如何做手势，他一边倾听，一边模仿。他听到那些云游八方的福音传教士挥舞手臂、声震长空的布道，回来后也学他们的样子。他曾对着树、树桩、成行的玉米练习口才。

语言是你成功道路上的铺路机。练口才不仅要刻苦，还要掌握一定的方法。科学的方法可以使你事半功倍，加速你口才的形成。你可以从下面几个方面训练你的语言能力：

1. 平时注意积累

平时我们会看电视、看报纸、看杂志、看书、交谈、观察，在这些活动中有可以拓展话题的源泉。拿一个本子，把在这些活动中听到看到想到的趣事、好句子等记下来或剪贴下来，然后一天记下一两句或一两件趣事。一个月后，你会发觉自己的思想丰富了许多，说话也开始变得生动有趣。

2. 从家人开始进行交谈

不要只顾自己的口才训练成果，你要去留意他人在谈些什么，他人对什么感兴趣。从他人的交谈中找到与自己知道的有交集的，然后参与进去。训练到一定火候了，你可以到工作场所、朋友之中等试试你的训练。

3. 多讲故事

很多人都喜欢听故事，但是不是都讲过故事呢？讲故事看起来很容易，要真讲起来就不那么容易了。讲故事是一种才能，并不是人人都可以把故事讲好的。学习讲故事是练口才的一种好方法。讲故事，可以训练人的多种能力。因为故事里面既有独白，又有人物对话，还有描述性的语言、叙述性的语言，所以讲故事可以训练人的多种口语能力。

4. 多加模仿

我们每个人从小就会模仿，模仿大人做事，模仿大人说话。其实模仿的过程也是一个学习的过程。我们小时候学说话是向爸爸、妈妈及周围的人学习，向周围的人模仿。那么我们练口才也可以利用模仿法，向这方面有专长的人模仿。这样天长日久，我们的口语表达能力就能得到提高。

训练口才的方法很多，并不仅限于以上几种。在练口才时，你一定也会总结出一些适合自己的训练方法。只要此法对练口才有益有效，就不失为一种好的方法。另外，你也不要仅仅拘泥于一种方法，抱住一种方法不放。你不妨找几种适合自己的方法，见缝插针，相信这种综合训练收效更大。

巧言妙语化解尴尬

与陌生人相处，突发事件时有发生，处理不好就会导致尴尬，这时，运用口才往往能四两拨千斤，收到意想不到的好效果。

一年夏天，我国乒乓球教练员蔡振华和运动员王涛、孔令辉、邓亚萍等国手，风尘仆仆来到国家体委的定点扶贫县——山西省繁峙县捐资助教。在为大营中学捐款的仪式上，世界冠军邓亚萍坐的破板凳突然被压断，邓亚萍重重地摔在地上，顿时窘得两颊通红。

眼疾口快的姜新文急忙上前扶起邓亚萍，风趣地说："你放心，这次捐的款咱们先买凳子。"一句话把在场的国家体委领导、运动员和地方官员都逗笑了，因为他把国家体委捐资助教这一义举与邓亚萍"坐的破板凳"有机地联系起来，使在场的人都有一种感同身受的体会，难怪连一向不苟言笑的邓亚萍也发出了开心的笑声。

尴尬的场面在生活中会经常碰到，因此，要学会征服尴尬。面对尴尬局面，只要你积极参加社交、不禁锢自己、增加应变能力，对付尴尬局面并不难。

1. 用幽默化解尴尬

在人际交往中，幽默就像湿润的细雨，可以冲淡紧张的气氛，缓解内心的焦虑，缩短彼此间的距离，也是破除尴尬的良方。

古希腊著名哲学家苏格拉底是出了名的“妻管严”，他的太太十分厉害。有一次，苏格拉底的好友到他家做客，刚吃完饭，那位朋友还没走，苏格拉底的妻子就当着那位朋友的面要求苏格拉底帮她倒洗脚水。苏格拉底觉得很扫面子，就执意不肯。于是，他的妻子就非常生气地跟他大吵大闹。为免生事端，苏格拉底就和他的朋友一起离开家门，并下楼出去，当他们刚走出楼门口时，他妻子突然将那盆洗脚水泼到了他的身上。场面十分尴尬，可苏格拉底却笑着说道：“我早就知道，打雷过后一定要下雨。”妻子和朋友不由得哈哈大笑起来。

一句幽默，轻松化解了当时的窘境，换来了妻子和朋友的爽朗笑声。

2. 从对方的话里找线索，举一反三

如果对方的话让你陷入尴尬，你不妨从他的话里举一反三，寻找答案。

一次电影节上，刘德华被安排与韩国实力明星安圣基举行了观众见面会。有媒体提问，刘德华现在不光拍电影，还转型幕后做老板，安圣基有没有这个意向。安圣基“滑头”地说自己拍电影很多年，伟大的形象早已树立，不会学刘德华，而是想好好接着拍电影，成为韩国电影界的楷模。

突然，他反问刘德华：“我在韩国已经是楷模了，你在中国有怎样的地位呢？”

刘德华有一瞬间的惊讶，不过反应敏捷的他立刻回答说：“你确实是楷模了，但咱俩差不多，我是劳模。中国电影人都会像我一样勤奋，做个劳动的模范。”

在众多的媒体和观众面前，安圣基的问话令刘德华陷于尴尬的境地。倘若他也说自己是楷模，只会给媒体留下骄傲自大的印象，但假若说自己只是个“泛泛之辈”，又未免显得过谦，于是他拿自己和安圣基作比较，承认对方是“楷模”，接着话锋一转，说自己是“劳模”，巧妙地化尴尬于无形，寥寥数语就道出了自己事业屹立不倒的秘诀——勤奋，又让观众和媒体被他的睿智所折服。

3. 自我解嘲

自我解嘲是一种口才利器，能转移注意，增添情趣，对于化解尴尬更是有奇效。

一节化学课，因为老师生病，一位年轻的实习老师来临时代课。学生们不大安分守己，有看小说的，有趴在桌子上睡觉的，有悄悄地塞上耳机听 MP3 的。

年轻的老师见怪不怪，仍然不紧不慢地讲着课。课讲到一半，老师一时兴起，准备板书一个公式，却不料被讲台绊了一下，差点摔倒。结果全班同学一下子找到了爆发点，哄堂大笑。讲台上的老师无可奈何地摇摇头，等大家笑过之后，他自嘲了一句：“今天来给咱们班代课，没想到连这讲台也欺生。”学生们又一次大笑，笑过之后，教室里竟然慢慢地安静下来，后面的课堂纪律出奇地好。

其实，这位年轻的实习老师很聪明，他很会打圆场。那句自嘲的话，虽然直指欺生的讲台，可是学生们不会不明白话中隐含的批评吧。你瞧，老师一句半开玩笑的话，既解除了尴尬，又巧妙地整顿了课堂纪律。这样做，比发一通火却遭到学生加倍起哄要理智、高明多了，效果也好多了。看来抓住时机，借自我调侃来化解尴尬，往往会起到意想不到的效果。

当然，消除尴尬有时还可以采用转移目标、把话题岔开、装傻不知等方法。这就需要你在日常生活中多加揣摩和实践了。

自我解嘲是种利器

幽默能使人感到轻松愉快，有助于沟通，而自嘲被看做是幽默的最高境界。能自嘲，是心胸开阔、为人宽厚、随和幽默的表现，没有豁达、乐观、超脱的心态和胸怀，是无法做到自嘲的。一个善于自嘲的人，往往就是一个富有智慧和情趣的人，也是一个勇敢

和坦诚的人，更是一个将自己里里外外看得很明白的人。自嘲既不会伤害自己，也不会伤害别人，是交际中最为安全的沟通方式。它可以用来活跃气氛，增加人情味；可以用来稳定情绪，赢得自信；也可以用来作为拒绝之词，增进交际双方之间的情谊。

张芸参加一个大型演讲比赛，因音响故障推至9点半才开赛，而参赛人数多达32个。临抽签了，张芸祈祷自己不要抽到后面的。因为快到中午了，再动听的演讲也不如一碗米饭来得实在。谁料那会儿上帝准是开小差了，没听到她虔诚至极的祈祷——抽了个32号，最后一个。张芸倒吸了一口凉气，回到座位上，心里如同十五个吊桶七上八下，听不清带队老师的劝慰，更听不清选手们的演讲，脑子里一片空白，愈慌愈急便愈想不出对策。

果真如张芸所料，过了12点，赛场上人群开始骚动，而差不多要过半个小时才轮到她演讲。在这可贵的关键时刻，一个念头闪过她脑海。当主持人宣布“32号选手上场”时，张芸一扫开始时的沮丧和担心，信心百倍精神抖擞地站了起来。在讲台上站定后，张芸用微笑而平静的目光环视了赛场一圈，骚动的人群渐渐平静下来，视线也集中到她身上来。

这时张芸不慌不忙地开口了：“今天我是最后一个上场，好在我体重比较重，希望能压得住这台戏。”

话语刚落，全场一片笑声，随即是热烈的掌声。饥肠辘辘的听众以难得的耐心听完了张芸为时7分钟的演讲，并难得地一再响起潮水般的掌声。

最后评委团主席点评赛事，说了这样一句话：“表现尤为突出的是32号选手，她以她的体重，更以她的实力压住了这台戏！”台下又响起大家默契的笑声和掌声。

其实，自我解嘲是一种很有效的语言工具。学会自我解嘲，幽默而又不失风度，这是摆脱窘境的最好办法。

在许多场合，人们经常碰到令人尴尬的局面。有时候，你会不经意地说错了一句话或办错了一件事，这时如果你显得局促、紧张、惶恐，切记不必掩饰自己的难堪，更用不着兴师动众地转移目标，只要自我解嘲，往往就能掩饰自己的尴尬。

在一次庆功聚会上，一位年轻的士兵不小心把酒泼在了巴克利将军的秃头上。众人惊呆了，那位年轻的士兵也手足无措。巴克利将军笑着说：“小伙子，你认为这种方法有用吗？”众人不由哄堂大笑，气氛一下子变得非常轻松。

在日常生活中学会自我解嘲，将使你活得更有滋味，远离尴尬和冷场，生活变得更精彩。

自嘲是一门很深的艺术，不仅给大家带来了快乐，也愉悦了自己的心情。懂得自嘲的人往往会与他人相处得更融洽，更受人欢迎。

自嘲并不是拿自己出丑，自嘲者讽刺的往往不是自己的缺点，至少他们的优点是多于缺点的。不管你的身份地位如何，都应该学会自嘲。当然，这里也不是建议你过分简单地模仿丑角，成为别人的笑柄。你的自嘲，要包含智慧，自嘲时，也要保持风度。当你掌握了自嘲的艺术，你就能成为一个快乐的女人，一个受欢迎的女人。

5招让你成为健谈的人

健谈的人，永远是受欢迎的人。有他们在，就有快乐，就有气氛。

能够与人畅快地交谈是生活中最有乐趣的事情之一，而且它能带给你许多意想不到的回报。但交谈并不是一件容易的事，对许多人来讲，他们宁可不背降落伞从一架飞机上跳下去，也不愿坐在一个陌生人旁边与他聊天。

拉里·金是美国有线新闻网CNN专栏节目《拉里·金访谈》的主持人。该栏目开办近10年来，先后邀请了3000位嘉宾到场，其中包括美国总统、演艺体育界明星，以及

传媒所关注的热门人物等。因为其紧密结合时事、主持人幽默风趣而成为此类节目中收视率最高者之一。

下面就是拉里·金的5条经验，能教会你在任何时间、任何地点与任何一个人展开有趣的谈话。如果你经常进行有意识的练习，交谈也许会变得容易一些。

1. 不必过分斟酌字句

有时候我们太注意自己说话的措辞，反而不知道如何开口。不是每个人都有拉里·金那样的口才的。

1957年5月1日的早晨，在迈阿密海滩上一家叫WAHR的小电台里。此前拉里·金一直在那里碰运气，希望有机会实现他的广播梦。电台经理很喜欢他的声音，但就是没有空缺。有一天音乐节目主持人辞职了，经理告诉拉里·金，从5月1日起接替他的工作。

整个周末拉里·金都没有合眼，一遍又一遍地背诵精心准备的解说词，到星期一早晨他的精神已近乎崩溃了。经理把拉里·金叫进办公室祝他好运，然后拉里·金就进了直播间。

上午9点钟，主题曲响了起来，拉里·金正襟危坐，调低音量以便开始开场白。可是他的嘴巴像棉花一样什么也讲不出来。于是拉里·金开大音乐再降低，可舌头还是不听使唤。如此重复了3次。听众们听到的只是一支曲子忽高忽低很滑稽地变化着。

终于，气急败坏的经理一脚踹开了门，冲拉里·金喊道："这是一门与大众交流的行业！"然后摔上门走了。

在这一刻，拉里·金不知从哪里来了勇气，他凑近麦克风说道："早上好，这是我在电台工作的第一天，整个周末我都在准备台词，现在有点紧张并且口干舌燥。经理刚刚踢门进来告诉我'这是一门与大众交流的行业'。"

这样的开场白简直糟透了，但是拉里·金终于开了口，而且靠坦率赢得了听众，以后的节目都进行得非常顺利。

2. 培养自己讲话的愿望

有过这样一段经历之后，拉里·金给自己规定要保持讲话的愿望，即使在不开心的时候也强迫自己做到这一点。因为它对于成为一个健谈的人十分重要。拉里·金在广播业取得成功的原因之一就是他热爱自己所从事的工作，这一点是装不出来的。

汤米·拉索达，洛杉矶职业棒球队的前经理。有一次他的球队在全国棒球联赛的复赛中惨败，之后拉里·金把他请到了直播间。从他的热情中你绝对看不出他的球队刚刚吃过一场败仗。当拉里·金问他为何能够如此乐观时，他说："生活中最美妙的事就是当一个赢球球队的经理，其次就是当一个输球球队的经理。"这种达观以及对事业的热情使他成为一个成功的球队经理。

3. 不要忘记让对方说话

聆听会使你的讲话水平提高，如果能提出循循善诱的问题来，那就证明你已经是一个相当不错的交谈者了。

拉里·金每天早上都要提醒自己一下：今天我所说的任何内容都不会使自己提高，因为它们都是我所知道的，如果自己想学到东西，最好听听别人说些什么。

4. 开阔你的视野

最好的交谈者能够谈论他日常生活以外的话题和经历。你可以通过旅游拓宽视野，但也完全可以在自家后院做这一点。

当拉里·金还是孩子时，母亲因为要工作，就请了年长的女人来当保姆。她的父亲

参加过美国内战，她本人在小时候还见过林肯总统。通过和她交谈，上个世纪的历史就像窗子一样在他面前打开了。

请记住，与有不同生活阅历的人交谈可以帮助你增长见识，并开阔你的思维空间。

5. 营造轻松的谈话环境

拉里·金的交谈原则中非常重要的一条就是不要长时间地谈论一个严肃主题。事实上，在每次访谈中，他都尽力发现每个嘉宾幽默的一面，尤其是他们的自我解嘲。

歌星弗兰克·辛那特拉就是一个不怕亮家丑的人。在一次访谈节目中，他回忆起自己被喜剧演员唐·雷克斯捉弄的故事。当时两人都在拉斯维加斯的一家餐馆吃饭，雷克斯走过来请他帮个忙。

“弗兰克，你和我的女朋友打个招呼好吗？有这样一个大明星肯赏光她会很有面子的。”

“当然可以，把她叫过来吧！”

“如果你能亲自过去，她会更感动的。”

善良的弗兰克信以为真。过了一会儿，他穿过整个大厅来到雷克斯桌前，拍了拍他的后背说：“见到你真高兴！”

没想到雷克斯扭过头说：“走开，弗兰克，我们正谈私事呢！”

弗兰克讲起此事时津津乐道，仿佛是别人的笑话一样。他的这种风格不仅吸引了电视观众，更为他赢得了大批歌迷。

其实，不管你是面对1个人还是对100万人讲话，原则都是相同的。你要设法在你和他人之间建立起沟通的桥梁。表现出同情、热情和倾听的愿望，你就会成为一个健谈的人。

这样说话最讨人喜欢

面对听众，无论是演讲还是发言，大家都希望自己的讲话能够吸引人，具有不同凡响的魅力。可是在许多场合，尽管自己做了精心准备，但是听众的反应就是平淡而木然，有时甚至让人昏昏欲睡。想一想，自己在台上讲得一头汗，还不值台下人一看。碰到这种情况，台上台下、说者和听者双方都难受。万般无奈之下，彼此只好就这么“耗”着、“磨”着、“熬”着，台下的听众巴不得讲话尽早结束，台上的你又不得不硬撑着把话讲完。这样的情景无论谁碰到，心里都憋得慌。

女人常常不了解自己是如何讲话的，因为她们不像男人那样在青春期经历过明显的变声。个人风格与效果咨询公司董事总经理劳雷尔·赫尔曼认为，女人说话的节奏也会出现问题。她说：“毋庸置疑，聪明的女人往往说话过快。她们往往一说一大段，并且期望别人能够听懂。男人往往懂得说话时有所停顿。女人应该放慢语速、增加停顿，让听众听懂她们在说什么。”

口才卓著的人说话也好，演讲也好，往往具有较深厚的思想内涵、较丰富的文化内容、较强的生活气息和艺术感染力，因而具有特殊的魅力。如果你能掌握一定的方法，就能能使你的语言更富有魅力。那么，怎么才能拥有说话吸引人的功力，成为一个惹人爱的女人呢？

1. 让语言更富有情感

语言的情感来自言语者对生活的热爱，对人类社会、国家、群体和他人前途、命运的关注和关怀，对真、善、美的向往，对不幸和苦难的同情，对假、恶、丑的憎恶。当我们善于对社会生活感怀时，就能不时地将这种发自内心的感怀直接或间接地表达出来，我们的语言就能具有一定的情感，进而因具备一定的感染力量和较好的表达效果而富有

魅力。

情动于中，是语言具有情感的关键。而具有情感的语言往往能触动他人的情怀，所以具有较好的表达效果和特殊的魅力。

2. 让语言生动形象

丰富的形象性会使我们的语言具有无比的生命活力和生活气息。

例："一个人应当像一朵花，不论男人或女人。花有色、香、味，人有才、情、趣……梁实秋最像一朵花，虽然是一朵鸡冠花。"这是冰心在一次谈话中对梁实秋的评价。

这段评价用了比喻的手法，语言富有形象性。而这一形象性比喻，源于冰心对花的生命表现方式与人的生命表现形式的联想。正是这样的联想形成了类比，使这一评价具有不同寻常的鲜活和耐人寻味的效果。

3. 放低你的声调

声调高的女人生来处于劣势。美国声音紊乱研究中心的民意调查显示，人们更喜欢低沉、悦耳的声音，对男女均是如此。刺耳的尖叫被美国人评为"最难听"的声音。

4. 词语要通俗易懂

有些人认为，不论是发言还是演讲，既然是在众人面前表现自己的口才，就要选用那些华丽的词语，想会给人留下文化品位高的印象。事实上，往往就是那些"大白话"的讲话，既通俗易懂又幽默风趣，更能赢得听众的青睐。法国哲学家阿兰曾说过："语句抽象总是糟糕的。你的句子里应放满石头、金属、桌子、椅子、动物、男人、女人。"

5. 让语言偶尔增添一些精彩话语

说话平淡如水的人，很难马上让对他人产生吸引力。如果你经常能妙语连珠，能说出一些精辟的话，那么你一定能大受欢迎。当然在生活中，我们的语言不可能句句闪光、字字珠玑，但我们应力求在一次演讲、一次谈话中产生一两句具有精警性的"点睛"之语，使我们的演讲、报告、谈话等具有一定的震撼力和影响力。

例："不要问你们的国家能为你们做些什么，而要问你们能为自己的国家做些什么。"这是肯尼迪 1960 年 1 月当选为美国第 35 届总统时发表的就职演说中的一段话。如今，这句话已成为世界各国人民激励自己报效祖国的格言。

6. 注意语言的形式美

押韵、节奏感强、句式整齐的语言，一般易引人入胜、便于记忆，又琅琅上口，易让人复述。这也是人们喜爱吟诵、背诵诗歌的缘由。我们在说话的时候，如果能借鉴诗歌语言的表现形式，注重一点儿音韵美、节奏美、整齐美，就能在一定程度上，以其优美的外在形式，让人产生一定的美感和快感，进而使人对语言内容产生关注和兴趣。这也是美化语言使之具有一定魅力的途径之一。

把话说得通俗易懂

把简单的话说得复杂并不难，把复杂的东西说得简单有趣才是不简单。

浅俗直白的语句往往蕴涵一个人对人生对社会的独到深邃的思考，可谓俗中有雅，大俗大雅；其次，如果运用恰当，口语往往比书面语更鲜活、更有趣、更富感染力。

在生活中有这样一种现象，一些人怕别人说自己肚子里墨水少，谈话时常常搜肠刮肚地寻找华丽的词藻进行堆砌，以为这样才能显得语言美、水平高。其实这是一种误解。实践证明，"雅"是美，"俗"也是美。通俗并不意味着肤浅，通俗之所以会产生美感，是因为它将深邃的思想内涵蕴藏在平实浅显的语言形式中了，深入而浅出。

那么，怎样才能使谈话通俗优美呢？

1. 使用日常用语

日常用语，专指那些在老百姓中特别通行的有指代和比喻意味的习惯用语。如，把工作互相推诿说成“踢皮球”，把解除束缚说成“松绑”，把升学率为零说成“剃光头”，还有什么“走后门”、“捞稻草”、“穿小鞋”、“捅娄子”等，都可为自己的言谈“添彩儿”。

2. 引进俗语

俗语，是指普遍流行的话语，其中包括民间谚语。这些话，长期生长在人民群众之中，大多都反映了人民的心愿，记录了社会生活和人生经验，道理深刻、意思新鲜、形象生动、简练透辟，如果能恰当引用，就会使交谈意味无穷。

比如“车到山前必有路”、“没有爬不过去的山”、“三百六十行，行行出状元”等，都是些俗话，但却让人听之“开胃”，嚼之有“味”，而这是“雅”的语言所不能代替的。

3. 穿插歇后语，妙趣横生

歇后语，包含了群众的智慧，口耳相传，从古至今广泛流传，它可以使言谈意味深长，妙趣横生。因为这种格式类似谜语，用得好，可以给人活生生的视觉形象和恍然大悟的联想。如：麻袋上绣花——底子差；空心萝卜——外强中干；肉包子打狗——一去不回来；夜猫子打坐——睁一只眼，闭一只眼；周瑜打黄盖——一个愿打一个愿挨；不蒸馒头——蒸（争）口气；导弹打蚊子——大材小用……只要用得恰到好处，就会使话语别致而生动。

4. 巧用顺口溜，朗朗上口

顺口溜，是民间流行的一种口头韵文，句子长短不齐，纯用口语，念起来很顺口，如果在交谈中能恰当使用，也会使语言增加魅力。

美娟回到家时丈夫还没把饭做好，她的脸马上阴了下来。这时，丈夫便边做饭边向妻子叨叨：“我早晨洗洗涮涮，中午买菜做饭，晚上陪着儿子把书念，白天还得把钱赚。如果哪样做不好，老婆就给脸色看，你说我活得难不难。”这顺口溜如夏季里刮了一阵清风，使妻子的脸由阴转晴。

5. “客串”广告语

当今一些广告语已是妇孺皆知，在交谈中如能巧妙地把一些广告词“插足”进来，也可为谈话增“滋”添“味”。

韩总是化工局的经理，一天，新来的会计小丁找他谈工作。谈了一会儿，韩总说：“你和其他人说话不一样。”当小丁问他怎么不一样时，他笑着说：“农夫山泉，有点甜。”一句话把对方说乐了，一扫小丁刚见他时的拘谨，使气氛立刻活跃起来。

以上只是谈了使言谈通俗优美的几种主要手段。值得注意的是，要想让语言产生“通俗美”的效果，有 3 个问题要特别注意：一是“通俗”不是“低俗”、“媚俗”、“庸俗”，不能“俗”不达意，否则会让人感到“俗不可耐”；二是要注意对象、场合和情境，如果只图个“俗”语连珠、信口开河，就会弄巧成拙；三是要“言为心声”，只有诚恳、朴实的人，说通俗的话才能自然生动、亲切感人，否则，话说得再通俗，也只能让人感到是鼻子里插大葱——装象（相）。

说话要做到生动形象

人每天都在说话，也在听别人说话。如果说的话干巴巴，一点儿生气也没有，谁爱听？所以，说话要说得生动、说得形象，这样，别人不但能听得明白，还会乐于与你交往。

什么是生动？字典里是这样说的——具有活力能感动人的就是生动。字词是死的，可是话里所描述的人物、事情、景物……却是活生生的，叫人听起来亲切，觉得有味道，

这样的话就是生动的，别人就爱听。

作为“平民艺术家”，赵丽蓉始终保持着那种极其质朴、随和，也极为风趣生动的谈话风格，这种谈话风格使赵丽蓉自己受益匪浅，那就是她那颇得人心的好人缘、好戏缘和好情缘。

一次演出结束，某记者前去向她祝贺，话中有“明星”之称，惹得赵丽蓉忙摆手道：“都60多岁的人了，还当什么明星？拉倒吧。能够踏踏实实地把戏演好，就对得住领导、对得住观众了。”

这“土气儿”十足的言谈，少了几许那种司空见惯的矫情、虚饰与浮躁，而多了几分质朴、风趣与豁达，或许这也是人们长久难于忘怀这位平民艺术家的原因之一。

那么，如何让自己的表达生动形象呢？你可以尝试以下几点建议：

（1）语言要通俗。有些人出口成章，说话是一套一套的，但对于大多数人来说，说话通俗才是最重要的，否则别人不但不能完全理解你的意思，还会出现差错。

（2）多打比方。多用比喻，能帮助别人深刻理解你要表达的意思。这一点，对于表达抽象的或者别人不明白的事物很有效果。

（3）恰当地运用语气。同样一句话，不同的语气能表达出不同的意思。灵活运用语气，能大大增加说话的生动性，引人入胜。

（4）多运用表情。表情是一种辅助语言，能让你的表达绘声绘色。

（5）适当地用点夸张。适当地夸张，不但能让说明更形象，还能加深别人的认识和理解，让说话生动有趣。

比如说明冷的时候可以这么说：“我们那儿特别冷。我们那儿的小猫清一色没有尾巴，因为只有这样，才能尽可能地缩短进门出门的时间，从而减少了屋内热量的损失。”

这是在强调某地极其寒冷的气候。只因说话者别出心裁地虚构了一个“小猫无尾”的细节，这才使人觉得新奇难忘。

（6）说话真诚实在最重要。生动的话是不是摆摆花架子、喊喊口号就可以呢？不是，一定不是！如果你只是要要嘴皮子，一点儿不说心里话，一点儿不说实在话，谁会受感动啊？那怎么办呢？把话说实在就是了。所以，说话要实在真诚，不能夸夸其谈，信口开河。

（7）语速适当，是话语生动的重要表现。正常语速大约240个音节/分钟。如果根据内容、情景、语气的要求偶尔十来个音节稍快、稍慢也应视为正常。语速和语言流畅程度是成正比的，一般说来，语速越快，语言越流畅；语速过慢，容易导致语流凝滞，话语不够连贯。因而，过快和过慢的语速都应该努力避免。

说话时要保持微笑

人在什么时候最有魅力呢？在微笑的时候。一个热爱生活的人，一个积极向上的人，微笑是他显露最多的表情。山德士的打扮是肯德基独一无二的注册商标，人们一看到他的标志，就会自然想起肯德基。为此，山德士说过：“我的微笑就是最好的商标。”

彼得·泰格是一位著名的演说家和交流高手，他曾经说过：“就连最懒惰的人，也懂得微笑。因为他知道，微笑比皱眉牵动的肌肉要少得多。”在人际交往中，微笑是最美丽也最容易的表情。所以，应该让微笑成为一种习惯，不要让死板严肃的表情成为你成功道路上的障碍。

微笑，蕴涵着丰富的含义，传递着动人的情感。怪不得有位哲人曾说：微笑是人类最美的表情。在人际交往中，我们需要微笑。微笑是一种令人愉快的表情，表达一种热情而积极的处世态度。

对于一个人来说，真正的风度并不仅仅全部表现在穿着打扮、举止言行上，有的人尽管一身名牌，但是他职业的冷漠、僵硬的表情、伪装牵强的笑容却反而让人反感；有

的人尽管一介布衣，但是他流露出源自真实心灵的笑容，你反而觉得他有亲和力和风度。

人类与其他生物的区别之一就是人类之间有复杂的感情，而微笑则是感情表达最直接的方式之一。微笑意味着友好和赞赏，能给双方都带来愉悦。甚至在抱怨批评的时候，你如果也能微笑着，就会使对方感觉到温馨和诚恳。对他人笑脸相迎，他人也必定给你相应的回报，每天看到的都是笑脸，怎么会没有好心情！

陌生的人如果微笑以对，会使你们更好地融洽起来。人类社会每天进行着许多的社会活动，其中大部分是人与人的接触交流，如果每个人都能使用好微笑，那么人与人之间的交流就会变得更美好轻松。

小张的对门搬过来一个漂亮的姑娘。每天上楼，小张都会碰上她。老张是个很外向的人，很想跟她打招呼，但又怕自讨没趣——小张觉得美女一般都是高傲的。有一天，正好小张下去买烟，下楼时当面遇见姑娘了，这下不打招呼是说不过去了。小张刚下定决心，但一看她板着脸冷冰冰的模样，又犹豫了。思忖半天，小张终于硬着头皮对她微笑着点了点头。没想到，姑娘马上回应了。后来小张才知道，其实她也很想认识他，只是怕遭拒绝罢了。再后来，小张和姑娘相处得很不错，彼此很庆幸多了个好邻居。

原来，一个微笑就可以拉近两颗心的距离。

笑容就是你最好的名片。微笑表达的意思就是：我喜欢你，我很高兴见到你，你让我开心。所以，不要吝惜你的笑容，从现在开始，以微笑来招呼你的朋友，以微笑来面对你的人生。

陌生的人如果微笑以对，会使你们融洽起来。人类社会每天进行着许多的社会活动，其中大部分是人与人的接触交流，如果微笑这种好的方式每个人都运用得很好，能将其作为润滑剂，使整个社会机器磨合运转得很好。

你的笑容就是你最好的名片。你的笑容能照亮所有看到它的人。笑容使你显得高贵自信、大方热情、值得信赖，让人觉得和你交流是愉快的，你对他是尊重的。

在求别人帮忙时当然一定要微笑，谁也不喜欢绷着老脸的人来求这求那的。这个微笑是在告诉别人你的友情，告诉你对他的信任；向别人道歉时也一定要微笑，这个微笑是要表明你的友好，表明你的真诚。

微笑自然也有许多要领。之所以叫做微笑，就是说明它在量和度上都同大笑、狂笑有很大不同。该微笑时一定不要笑得很大声，嘴自然也不能张得很大。不露齿白，才恰到好处。而且尤为重要的是微笑的度一定要把握得很好，否则善意的微笑就可能变成嘲笑。

如果你花很多钱买了许多珠宝服饰，只是为了使人对你友好，或者使自己更迷人，那还不如微笑有用。因为微笑更能赢得他人的友好，也是最迷人的表情，但它不花你一分钱！从这个方面说，真诚的微笑价值100万美元。

所以，从现在开始，马上去做，以微笑来招呼你的朋友，以微笑来面对你的人生。

做一个妙语连珠的女人

一幅山水画，怎么看也觉得平平淡淡，并无出奇之处。后经名师指点，画家在某处添上寥寥几笔，整幅画顿时令人心旷神怡，平添了不少力量，真可谓是神来之笔。既然作画有“神来之笔”，那么说话当然也有“神来之语”。在口才艺术中，我们称之为“妙语”。

在会议上、在谈判中、在日常生活里，如果我们将随意说出的话语稍加改变，或巧妙地添上那么一两句“妙语”，往往能让你增添吸引力。

那么，如何做一个妙语连珠的女人呢？

1. 要敢于说话，展现自己口才

记住：社会永远都不是“沉默是金”的社会。一定要表达自己的观点，或许不能说服

别人，但一定要让他人知道你的想法。因为没有想法的人，在别人看来，就是傻子或是平庸之辈。观点是没有对错的，不要一味地回避。另外，不是每个人都能说出惊世骇俗的新道理，所以也不必担心自己说过的话是已经是众人皆知的。

2. 形象具体、通俗生动的语句，会给人留下难以忘却的印象

著名文学家高尔基是这样来说“资本家最贪婪”这句话的：“他们好像有 3 个胃袋和 150 枚牙齿。”这个不朽的名句可谓入木三分。

在我们的话语中，如果充满生动具体的语句，就会给人留下难以忘却的印象。因为那样会使听众觉得轻松，觉得新奇，继而眼前浮现出各种生动的形象，从而产生意想不到的效果。

3. 适度自然地夹入专业词汇，会使你的形象得以改善

在谈话中适度、自然地引用一些具有专业或者文学色彩的词汇，会大大改善自己的形象。“味甘而补，味苦而清，药辛发散解表，药酸宁神镇静。任何事物都有它不同的特点，也有它不同的作用。”我们听到这样的话语会有什么样的感觉呢？我们一定这样认为：这个人不是医生，还懂得医药知识，真不简单，从而对该人的印象大为改观。

4. 插上一句小幽默，会使你获得一个轻松的交谈环境

在交谈中，幽默会使你收到独特的效果。

有人形象地比喻“幽默”，说它是生活中的小插曲、美花絮、鲜味精，说它是生活中的盐和水、社会矛盾的缓冲阀、人际关系的润滑剂、健康长寿的负离子发生器，等等。可见，幽默在话语中妙不可言。

5. 说一句动情的话，胜过滔滔大论

人并非全是理性思维，个人的心情有时支配自己的行动。说一句动情的话，胜过滔滔大论。林肯讲：“这是一句古老而颠扑不破的处世真理：‘一滴蜂蜜比一加仑的胆汁，能招引更多苍蝇。’”

6. 用含义广泛的词句，可避免你因知识不足而带来的尴尬

如果有人要你对毫无所知的某本小说、某出戏剧、某部电影或某支乐曲发表意见，你该怎么说呢？因为不知道，你可能不知如何回答。而如果说上一两句涵义广泛的话语，说的词句取好能够适用任何方面，则可巧妙地避免尴尬。只要这种说法于人、于己、于社会无害，何乐而不为呢？

上述提问，应该这样回答：“我喜欢它的前半部分，结构严谨。”或者说：“我喜欢它的后半部分，生动感人。”无论对方是否同意，都不能说你错。

7. 常说“我们”一词，可加强谈话双方的认同感

人们的心理是很微妙的，即使是同一请求，也会因为措辞不同，或被拒绝，或被接受。而如果说“这是我们的”、“我们应该……”之类的话语，则会大大缩短双方的心理距离。因为“我们”一词意味着“你也是其中一员”，会使对方产生命运与共的感觉。

把话说得清楚又深刻

说话是一门艺术，不同的人说了，表达效果会大相径庭。有的人虽然喋喋不休、口若悬河，但由于是老生常谈，不能给人留下什么印象；而有的人却能游刃有余地运用语言的魔棒，或一语中的，或长篇大论，或机智幽默，或生动形象。后者调动了语言最积极的因素，发挥了语言最突出的表达功能，一开口，便让人难以忘怀。

上面我们所说的都是一些技巧性的东西，实际上仅靠技巧是不可能留给人们深刻印象的，能给人深刻印象的，最重要的当是你的语言中有比较深刻的思想、有超人的见解。有了不同凡俗的真知灼见，才能真正给人留下深刻印象。西方哲学家曾说过：驴子宁吃

豌豆，也不要黄金，阐明了一个深刻的哲理。由于深刻所以感人，几乎成了传世格言。

那么，怎样说才能取得既令人清楚又烙印深刻的效果呢？

（1）简明扼要，直奔主题。说话亦如此，话不在多，简要则明；语不求华丽，通俗直接就行。简明，是用最少的话语表现最明确的意思；直奔主题，是直奔目的、直达目标、不转弯抹角。话少内容多，则能让人觉得你的话很充实；直奔主题，则能让人一听就明白。言少意多，让人感到你没有废话；从接受的角度来看，听话人一般厌恶空话大话，而对能简明扼要表达自己的意思、清楚直接表达自己意见的话语却易于接受，乐于接受。

（2）巧比妙说，生动形象。有人说话之所以能给人留下深刻印象，就是因为他们善于运用比喻。比喻的特点是生动形象，语言如果能比较形象地表达思想，自然能给人留下深刻印象。一些学者文人的如珠妙语，有很多都是通过运用比喻实现的。有学生问芝诺："老师，您的学问那么渊博，为什么还那样谦虚？"芝诺回答说："知识就好像一个圆，已知的在圆内，未知的在圆外，知道得越多，这个圆越大，圆越大，未知的就越多。"这些话所以能给人留下深刻印象，就是因为说话人能巧比妙说，能用十分生动形象的语言表达自己的思想，因而才取得了良好的表达效果。

（3）明朗、低沉和愉快的语调最吸引人，所以语调偏高的人应设法练习变为低调，才能发出迷人的声音。

（4）发音清晰，层次分明。发音要标准，字句之间要层次分明。改正咬字不准的缺点，最好的方法就是大声地朗诵，久而久之就会有效果。

（5）说话的语速要视情况时快时慢，恰如其分。遇到随和的场面，当然语速可以加快，如果碰上正式的场合，则相应语速要放慢。

（6）音量的大小要适中。音量太大，会造成太大的压迫感，使人反感；音量太小，则显得你信心不足，说服力不强。

（7）配合脸部表情和肢体语言。要懂得在恰当的时候配上恰当的表情和动作。

（8）措辞文雅，显得富有修养和文采。

（9）自我解嘲，幽默风趣。有哲人说过，认识自己的可笑其实是一种智慧。因为自我解嘲往往是把自己的短处、缺失由自己展示并加以夸大和突出，通过这种展露，表现出你有与众不同的智慧和坦荡广阔的襟怀。

肢体语言为你增添魅力

为什么男人喜欢女人大大的眼睛、黑黑的眼睛、亮亮的眼睛？因为最会说话的不是嘴，而是眼睛。大大的眼睛包容了无穷的情意，黑黑的眼睛蕴涵了更多的深沉，亮亮的眼睛充满了生命的活力。会说话的眼睛能表达的东西远比嘴巴表现的东西含蓄广泛……

著名的人类学家雷·伯德威斯特尔经过研究发现，人与人面对面沟通时的三大要素是文字、声音及肢体语言，三大要素影响力的比率是文字7%，声音38%，肢体语言55%。所以，哑剧演员即使不说话，也能完整地把想要表达的意思传达给观众。但是，一般人常只强调说的内容，却往往忽略了声音和肢体语言的重要性。

一个女人一旦掌握这些身体语言的信号，并准确地解读出其中的含义，无疑会大大增加她的魅力：

（1）注视：如果对对方的讲话感兴趣，就要用柔和友善的目光正视对方的眼区，内心充溢着友善和敬意。

（2）微笑：无论倾听还是说话，都要微笑。

（3）点头：在他人说话的时候，适当地点头表示赞成和认可，会让人觉得你不但听明白了他的意思，而且你还是个很不错的倾听者。

（4）初次与男人接触，直视男人后，要把眼睑垂下，不要显得过于精明；不说话时，表情应该是困惑的，眼神流盼，仅这一点，就足以令男人心跳。

（5）偶尔用手撩额前秀发和散落在脖子上的发梢，但动作不要太快，要轻缓地、若有所思，这会增加你的女性魅力。

（6）说话尽量轻声细语，但不是用娇滴滴很恶心的声音去取悦别人。叫人接电话时，不要喊，应该是走到那个人的跟前去告诉他。

（7）遇到突发的小意外时，表示出有些惊喜的神情。

（8）用餐时，动作要轻，微微开启樱唇。

（9）不要披头散发或浓装艳抹，衣着打扮要得体，什么场合就穿什么衣服。

应避免的姿势：

（1）双臂交叉，即使你真冷也别那样，因为它表示自我封闭或自我防卫。

（2）与异性相处时，切忌快速转动自己的眼睛。你和异性交谈时，不停转动着眼睛，那“望穿秋水”的眼睛，那暗送秋波的眼睛，都会给人轻浮的感觉。

（3）不要斜视。与人交往之中应平视对方，这是起码的礼貌。如果斜视，有两种明确的意思：一是瞧不起对方，二是自己不庄重。

（4）不要随便扭动腰肢。扭腰使腰呈现S型，这是“性”的象征。凡是女人扭腰或者扭动臀部，都是招惹异性的信号。

（5）切忌两手叉腰。把双手叉在自己腰上，虽然表示了愤怒和力量，但只适用于骂街。

（6）用手指着别人，这意味着对对方的不尊重。

（7）女性抽烟时，千万别把烟深深地嵌入两指之中。

（8）与人交谈，不论天气多热，千万别把鞋脱掉。

（9）不要老晃动鞋子。不少女性几乎是习惯性动作：她用脚趾勾住鞋，脚跟露出，不停晃动挂在脚尖的鞋子。这种动作明白无误地告诉对方：她是一个开放型女性，可以接纳突然的攻击。

（10）不要随意抖动腿，更不要两腿叉开，这会给人一种轻浮浅薄的感觉。

只要你坚持自然流露的原则，时间长了就自然地培养出了真正属于自己的迷人的姿态。记住，身体语言是一种非常重要的信息。女人们若是能正确地判断，就会大大增加自己的个人魅力，让你大受欢迎。做到了这些，不但男人，女人也会喜欢你的。

幽默能大大活跃气氛

人与人的结交，从语言的角度看，最重要的大概应是能给人带来快乐的幽默与诙谐了。惟其诙谐，也就拉近了交际双方的距离；惟其幽默，也就使心与心靠得更近。

一日，在排练现场，赵丽蓉拉住一位小品作者兼客串表演的年轻人，这样夸赞他：“瞧，你这个‘大马猴儿’（指剧中人）演得好，小伙子这形象哪儿找去？”这极富赵式风格的诙谐之言，一下子便逗得周围的人哄然而笑，也令那年轻人心里乐开了花，顿时觉得同这位名演员的距离近了许多，无形中更为其以后的合作创造了条件。

赵丽蓉不仅乐于与同行如此这般地打得“火热”，就是同来去匆匆的记者们，她也喜欢用这种赵式幽默之语交流。一次，某记者采访她时，提出想同她合影的要求，赵丽蓉没有丝毫犹豫，脱口而道：“成！怎么个拍法，你说就是。”可偏偏那相机出了问题，而赵丽蓉也得去候场了，即便是临走时，她也不忘扔下一句话：“我欠你一张照片。”一句既带许诺又带自嘲的话，令在场者全笑了，当事人不消说也顿觉心里暖和极了。后来，这位记者终于找到机会，同赵丽蓉“补”拍了一张合影。这时，赵丽蓉瞅着那记者道：“瞧，你的个头同我的儿子一般高。”一句话，再度拉近了同记者的距离，更平添了许多人情味儿。

“幽默”语言因其有趣和意味深长而深受人们的喜爱。那么，怎么才能拥有这种说话能力，给人们带来快乐呢？

1. 奇异的话使人开心而笑

老师对学生们说："牛顿坐在苹果树下，忽然有一个苹果掉下，落在他的头上，于是，他发现了万有引力定律。牛顿是个科学家！""可是老师，"一个学生站了起来，"如果牛顿也像我们这样整天坐在学校里埋头读书，会有苹果掉在他头上吗？"

本来老师是讲牛顿受苹果落地的启示，发现了万有引力定律，成为了科学家，而学生却冷不丁冒出一句含有不应该埋头读书的结论，真是出乎意外，超出常理。

2. 巧妙的话使人赏心而笑

幽默的核心是应该有赢得使人赞叹不已的巧思妙想，从而产生令人欣赏的欢笑。俗话说："无巧不成书。"巧可以是客观事实上的巧合，但更多的是主观构思上的巧妙。巧是事物之间的某种联系，没有联系就谈不上巧。如果能在别人没有想到的方面发现或建立某种联系，并顺乎一定的情理，就不能不令人赏心悦目。

安妮·斯塔尔夫人是法国女作家。有一次参加一位政治家举办的晚宴，她与漂亮的雷卡米尔夫人正好坐在一个年轻的纨绔公子的两旁。整个晚上，这位公子都兴奋异常，并得意地对人说："现在我正处于智慧和美貌之间。"斯塔尔夫人斜着眼说："的确不错，但你一样也沾不到边儿。"

3. 虚实辉映使人哑然发笑

有人想捉弄一下矮个丈夫和他的高个妻子，就当众问他："妻子总在你身后居高临下的，你觉得般配吗？"

"绝对般配。"他面无愧色地回答，"我为她的笑容腾出了空间。"

其实矮丈夫用的是虚实辉映的幽默手法，对挑衅者现实的提问从虚处开拓意境，幽默改善着对话双方相互的位置。虚实辉映指恰当地把握虚与实的关系，不是顶真地响应对方的直接说法，而是作小小的延伸，在虚实对应关系上与对方错位，让其有所指变成无所指，引发某种悬念，通过后面的补充化解悬念，激活潜在的幽默。虚实辉映是种很灵活的幽默技法，在不同的场合有不同的应变。

4. 荒谬的话使人会心而笑

幽默的内容是往往要含有使人忍俊不禁的荒唐言行，从而使人情不自禁地发笑。俗话说："理不歪，笑不来。"荒谬的东西是人们认为明显不应该存在的东西，然而它居然展现在我们面前，不能不激起我们心灵的震荡，发笑而泄。

风平浪静的水面，投进一块石头，就会引起一片涟漪。奇异、巧妙、虚实、荒谬的语言就是这颗石头，让你心潮澎湃、心花怒放、乐不可支，是我们学会幽默应把握的要诀。

委婉说话有奇效

英国思想家培根说过："交谈时的含蓄与得体，比口若悬河更可贵。"在言谈中，有驾驭语言功力的人，会自如地运用多种表达方式。委婉含蓄比直截了当说话表达效果会更佳，但也更需要多动脑筋，它是一种语言修养，也是一个人智慧的表现。

有一次居里夫人过生日，丈夫彼埃尔用一年的积蓄买了一件名贵的大衣，作为生日礼物送给爱妻。当她看到丈夫手中的大衣时爱怨交集，她既感激丈夫对自己的爱，又怨他不该买这样贵重的礼物，因为那时试验正缺钱。她婉言道："亲爱的，谢谢你！谢谢你！这件大衣确实是谁见了都会喜爱的，但是我要说，幸福是来自内在的。比如说，你送我一束鲜花祝贺生日，对我们来说就好得多。只要我们永远一起生活、战斗，这比你

送我任何贵重礼物都要珍贵。"

这一席话使丈夫认识到花那么多钱买礼物确欠妥当。

委婉是一种既温和婉转又能清晰明确地表达思想的谈话艺术。它的显著特点是"言在此而意在彼"，能够诱导对方去领会你的话，去寻找那言外之意。从心理学的角度来看，委婉含蓄的话，不论是提出自己的看法还是向对方劝说，都能保护对方心理上的自尊感，使对方容易赞同、接受你的说法。

直爽的女人虽然坦率真诚，但却少了点韵味和风情，女人学会了委婉，才是有女人味的女人。委婉的方法，一般分为讳饰式、借用式和曲语式三种类型。

（1）讳饰式委婉法：是用委婉的词语表示不便直说或使人感到难堪的方法。

作家冯骥才在美国访问时，一个美国朋友带儿子去看望他。说话间，那孩子爬上冯老有些摇晃的床铺，站在上面拼命蹦跳。这时，冯老如果直接喊孩子下来，势必会使其父产生歉意，也让人觉得自己不够热情。于是，冯老笑着对朋友说："请您的孩子到地球上来吧。"那位朋友没有对孩子进行指责，而是顺着冯老的思路，同样不失幽默地回答道："好，我和孩子商量商量！"

冯老的话使本来也许是困难的批评变得顺利起来，而且创设了比较融洽的氛围。委婉，能够在不"伤人"的境况下展开温馨的批评。

（2）借用式委婉法：是指借用一事物或其他事物的特征来代替对事物实质性问题直接回答的方法。

在纽约国际笔会第48届年会上，有人问中国代表陆文夫："陆先生，你对性文学怎么看？"陆文夫说："西方朋友接受一盒礼品时，往往当着别人的面就打开来看。而中国人恰恰相反，一般都要等客人离开以后才打开盒子。"

陆文夫用一个生动的借喻，对一个敏感棘手的难题，委婉地表明了自己的观点——中西不同的文化差异也体现在文学作品的民族性上。陆文夫实际上是对问者的一种委婉的拒绝，其效果是使问者不感到难堪，使交往继续进行下去。

（3）曲语式委婉法：是用曲折含蓄的语言、商洽的语气表达自己看法的方法。

1937年冬，刚从济南到武汉的老舍先生在冯玉祥将军的图书楼写作，可冯将军刚从德国回来的二女儿却与人在二楼跺脚取暖，打扰了老舍先生的构思。吃午饭时老舍笑着向冯家二小姐说："弗伐，整整一个上午，你在楼上教倩卿学什么舞啊？一定是从德国学来的新滑稽舞吧？"一句话引得大家一阵大笑，二楼也从此变得静悄悄了。

老舍先生在谈笑间，既没有使对方尴尬，又达到了批评的目的。

另外，使用委婉语，必须注意避免晦涩艰深。谈话的目的是要让人听懂，如一味追求奇巧，会使他人丈二和尚摸不着头脑，甚至造成误解，必然影响表达效果。要做到语言含蓄须善于洞悉谈话的情景和宗旨，还要练就随机应变的本领，这样才会使你的语言得心应口、有新意。

口误了也能绝处逢生

"人有失足，马有乱蹄"，在人们的日常交往过程中，难免会陷入口误的窘境，有时在不经意间甚至"误"得十分离奇、"误"得非常荒诞。虽造成口误的个中原由不尽雷同，但导致的结果却不难预测：轻则贻笑大方、冷却场面，重则引发纠纷，甚或反目为仇。如果没有技巧去化解，就只能面呈愧色、心添懊恼，思维和语言机敏者却能自圆其说，化险为夷，甚至变"废"为宝！

一次，上海东方电视台著名节目主持人袁鸣应邀到海口市主持“狮子楼京剧团”建团庆典。由于去得匆忙，一上场，袁鸣就闹了个口误：“现在我荣幸地向大家介绍光临狮子楼京剧建团庆典的各位来宾——今天参加庆典的有……海南师范学院党委书记南新燕小姐！”这时，台下缓缓站起一位白发苍苍的老教授！哇塞，小姐变成了老翁！全场沉寂之后是一片哄笑……

可袁鸣自有妙招：“对不起，我这是望文生义了——不过，南教授的名字实在是太有诗意了。一见到南新燕三个字，我立刻想起两句诗：‘旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家’，这南飞的新燕是一幅多么美丽的图画！就像我们今天的情景：京剧一度是清末的宫廷艺术，是流行于我国北方的戏曲，但是现在已经从北方流传到南方，跨过琼州海峡，飞到海南——这又是一幅多么美妙的图画呀……”

话一说完，顿时掌声、欢呼声四起。

袁鸣“口误”引起哄笑，当然先要道歉；但道歉之后并没有“服输”，而顺题立意，快速完成了新的命题构思——浓墨重彩描绘了两幅画面：一是古诗之画，意在赞美老教授名字寓有诗意；一是现实之画，扣住京剧历史的话题，紧密联系“狮子楼京剧团”成立庆典的现场语境，天衣无缝。

现实生活中，常常会有因说错话而陷人尴尬困境的情况。这种情形的出现或多或少会给人际交往带来负面的影响。因而错话说出以后如何进行补救就显得尤为重要了。为了使自己的错误能够及时得以补救，创造良好的人际关系和心境，最要紧的是掌握必要的纠错方法。

那么，当你出现口误后究竟如何逢凶化吉，巧妙补救呢？

1. 将错就错法

准备不充分、说话速度快，容易口误；心情紧张、受个人阅历和学识程度的限制，也容易口误；有时即使自己认为是很精当的遣词造句，但在特定的语言环境下也能成为“口误”。顺“错”补救，借助于对原句的增减，或对原句意思的重新挖掘，加以巧妙掩饰，则能“转危为安”，甚至妙趣横生。

2. 借意转述法

如口误发生后不及时化解，令对方难以容忍，甚至局面有可能无法收场时，你不妨借用另一层他类义项来诠释巧解因口误产生的“麻烦”，从而“死”里逃生，走出窘境。

有一次，在一个热闹非凡的婚礼上，女主持人在宴会的中途竟出现了不可原谅的口误：“各位来宾，今晚为新郎新娘送来花圈祝福的还有……”顿时，整个热烈的场面一片寂然，众人相视。男主持人低声提醒女主持人，说溜了嘴，可老到的女主持人不慌不忙：“很抱歉，我原以为美丽的新娘是朝鲜族人，因为她们结婚时亲友都送花……（双手合抱，意味着“圈”字）。”

借他义而加以转述，成功地帮女主持人“突围”。喜事还在进行中，谁还想深究其责！

3. 借题发挥

就是错话一经出口，在简单的致歉之后立即转移话题，有意借着错处加以生发，以幽默风趣、机智灵活的话语改变场上的气氛，使听者随之进入新的情境中去。

曾有一个新毕业的大学生去某合资公司求职，一位负责接待的先生递过来名片。大学生神情紧张，匆匆一瞥，脱口说道：“滕野木石先生，您身为日本人，抛家别舍，来华创业，令人佩服。”那人微微一笑：“我姓滕，名野柘，地道的中国人。”大学生面红耳赤，无地自容。片刻后，神志清醒，诚恳地说道：“对不起，您的名字使我想起了鲁迅先生的日本老师——藤野先生。他教给鲁迅许多为人治学的道理，让鲁迅受益终生。今天我在这里也学到了难忘的一课，那就是‘凡事认真’。希望滕先生日后也能时常指教我。”滕先生面带惊奇，点头微笑。经过认真地考核，最终录用了他。

4. 自我解嘲

就是在错话出口之后，机智地将话题引向自己。通过对自己的善意攻击来消弭对方的敌意，转移对方关注的焦点。这样做的好处是，能够不露痕迹地照顾到对方的自尊心，同时巧妙地使紧张的气氛得以缓和。

5. 赞美对方

就是说错话之后，巧妙地通过赞美对方以达到自我解困的目的。有这样一例：

一个高高瘦瘦的小姐新买了一件短上衣，兴冲冲地邀女友品评。女友见她穿了新衣越发状如衣板，不禁脱口说道："这件衣服并不适合你。"对方顿时面沉如水。女友见状自责，转而笑吟吟地说道："像你这样苗条修长的身材，如果穿上那种宽松肥大长至膝下的衣服，就会越发显得神采飘逸、潇洒大方了。那些矮而又胖的人就穿不出这种气质来。"小姐听罢顿时转怒为喜。

俗话说："良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。"任何人都会反感恶语而绝不会拒绝赞美。适度的赞美既会令对方心生暖意，又会令自己摆脱语误的困境，何乐而不为呢？

巧言及时消除误会

误会的事，是人往往在不了解、无理智、无耐心、缺少思考、未能体谅对方、感情极为冲动的情况之下所发生。误会一开始，人们只会想到对方的千错万错，这样只会使误会越陷越深，弄到不可收拾的地步。所以，在对别人有所决定或判断之前，首先，请想想这是否是一个"误会"。

误会给我们带来痛苦、烦恼、难堪，甚至会产生预料不及的悲剧。所以，陷入误会的圈子后，必须调整自己，采取有效的方式予以排除，使自己与他人都尽快地轻松、舒畅起来。那么，如何及时消除误会呢？

（1）消除自我委屈情绪。心中怀有委屈情绪的人，必定不愿开口向对方作解释，这种情况阻碍彼此间的交流。总之，应多替对方着想，不必去计较，只要你真诚地向对方表明心迹，那么误会便会消失。

（2）摆正态度，正确认识。你不可能喜欢每一个人，所以也无法要求所有的人喜欢你。我们所能做的就是——与不喜欢的人和平相处，而对喜欢的人则要尽量维护友谊，避免不必要的误会和敌意。

（3）找到误会的根源。如果误会是由于你引起的，"结"在你这方面，你就要解释和道歉，态度要诚恳，语气要温和，同他说是在当时的语言环境当中说出的，没有不良的动机和目的，请求他谅解。在你道歉之后对方心里仍然没有消除误会，对你还是耿耿于怀，就不要再做什么工作了，表明他有自卑心、气量较小，一切都顺其自然好了。

（4）战胜自己的懦弱，当面说清。误会的类型千姿百态、多种多样，但解决的最简捷、最方便的方法便是当面说清。有人由于懦弱，不敢当面对质，结果把问题搞得极为复杂。记住，如果有误会需要亲自向对方说明，你千万不要找各种借口推脱，一定要克服困难，战胜自己，想方设法当面表明心迹。

（5）选择好时机。解释缘由，消除误会，必须选择好时机。可选择对方心情愉快、神经放松的时候，抓住这些时机表白，往往能得到对方的谅解，重归于好。

（6）不要拖延，尽快解决。有人被误会搅得焦头烂额，总觉心中有难处，不好启齿，结果碍于情面，时间越拖越长，误会越陷越深，到最后无限制地蔓延，造成了令人极为苦恼的后果，反倒更加痛苦。所以，有了误会，要迅速解释清楚，以防被动。

（7）请别人帮忙。人与人之间的误会常常是在工作中产生的，双方的误解涉及许多因素，个人解决可能会受到限制，以至不能明白透彻，所以请他人帮忙也是很明智的方法。





第七章

成为内心强大的女子

认识自己，接受自己

有一个叫爱丽莎的美丽女孩，总是觉得自己没有人喜欢，总是担心自己嫁不出去。她认为自己的理想永远实现不了，她的理想也是每一位妙龄女郎的理想：和一位潇洒的白马王子结婚、白头偕老。爱丽莎总以为别人都有这种幸福，自己却一直被幸福拒之于千里之外。

一个周末的上午，这位痛苦的姑娘去找一位有名的心理学家，因为据说他能解除所有人的痛苦。她被请进了心理学家的办公室，握手的时候，她冰凉的手让心理学家的心都颤抖了。他打量着这个忧郁的女孩，她的眼神呆滞而绝望，声音仿佛来自墓地。她的整个身心都好像在对心理学家哭泣着："我已经没有指望了！我是世界上最不幸的女人！"

心理学家请爱丽莎坐下，跟她谈话，心里渐渐有了底。最后他对爱丽莎说："爱丽莎，我会有办法的，但你得按我说的去做。"他要爱丽莎去买一套新衣服，再去修整一下自己的头发，他要爱丽莎打扮得漂漂亮亮的，告诉她星期一他家有个晚会，他要请她来参加。爱丽莎还是一脸闷闷不乐，对心理学家说："就是参加晚会我也不会快乐。谁需要我？我能做什么呢？"心理学家告诉她："你要做的事很简单，你的任务就是帮助我照顾客人，代表我欢迎他们，向他们致以最亲切的问候。"

星期一这天，爱丽莎衣衫合适、发式得体地来到晚会上。她按照心理学家的吩咐尽职尽责，一会儿和客人打招呼，一会儿帮客人端饮料，她在客人间穿梭不停，来回奔走，始终在帮助别人，完全忘记了自己。她眼神活泼，笑容可掬，成了晚会上的一道彩虹，晚会结束后，有三位男士自告奋勇要送她回家。

在随后的日子里，这三位男士热烈地追求着爱丽莎，她终于选中了其中的一位，让他给自己戴上了订婚戒指。不久，在婚礼上，有人对这位心理学家说："你创造了奇迹。""不，"心理学家说，"是她自己为自己创造了奇迹。人不能总想着自己，怜惜自己，而应该想着别人，体恤别人，爱丽莎懂得了这个道理，所以变了。所有的女人都能拥有这个奇迹，只要你想，你就能让自己变得美丽。"

我们的眼睛的作用是：一只眼睛观察世界，一只眼睛发现自己。学会发现自己的优点，这是我们共同的义务，也是寻找自己的优势、挖掘潜能的重要方式。事实上，像爱丽莎对自身产生怀疑，归根结底是因为没有发掘出自己的闪光点，她看到了别人

的精彩，却错失了自己的光彩。其实，每个人都是自己最优秀的载体，接受自己，你并不是一无是处。

一生必爱一个人——你自己

每个人都不可能完美无缺，只有从内心接受自己，喜欢自己，坦然地展示真实的自己，才能拥有成功快乐的人生。伟大的哲学家伏尔泰曾言："幸福，是上帝赐予那些心灵自由之人的人生大礼。"这句话足以点醒每一个追求幸福的人：要做幸福的人，你首先要当自己思想、行为的主人。换言之，你只有做自己，做完完全全的自己，你的幸福才会降临！这就是幸福的秘密。

我们都要知道，在这个世界上，你是自己最要好的朋友，你也可以成为自己最大的敌人。在悲喜两极之间的抉择中，你的心灵唯有根植于积极的乐土，你的自信才能在不偏不倚的自爱中获得对人对己的宽宏，达到明辨是非的准确。学会从内心善待自己，你会觉得阳光、鲜花、美景总是离你很近。你平和的心境是滋养自己的优良沃土。

爱自己首先要按自己喜欢的方式去生活。因为我们要想生活得幸福，必须懂得秉持自我，按自我的方式生活。如果你一味地遵循别人的价值观，想要取悦别人，最后你会发现"众口难调"，每个人的喜好都不一样，失去自我，便是自己人生痛苦的根源。

辛迪·克劳馥，对于中国的中青年人来说，几乎是无人不晓。作为一代名模，她也和许多名模一样，缺乏主见，也几乎和许多名模一样，差点儿沦为有钱人摆弄的花瓶。但她及时意识到了自己的个性弱点，主动调整自己的性格，展示出了自己的独特魅力，牢牢将命运掌握在自己手中。辛迪·克劳馥18岁就进入了大学的校门。大学里的辛迪，是一朵盛开在校园的鲜艳花朵，走到哪里，哪里就发出一阵惊呼。那个时候，她身材修长、亭亭玉立，再加上漂亮的脸蛋，匀称修长的腿，实在是美极了。当时，人们对她赞不绝口。的确，她的整体线条已经是那么的流畅，浑然天成；她的鼻子是那么的挺拔，配上深邃的目光，性感的嘴唇，以及丰满的乳房，浑圆的臀部，一切就像是天造地设似的。难怪，在同学当中，她是那么的引人注目。

在这期间，有一个摄影师发现了她，拍了她一些不同侧面的照片，然后挂在他自己的居室墙上。同时，她的照片刊在《住校女生群芳录》中，她的脸、她的相片、她的名字，第一次出现在刊物上。很快，她被推荐去了模特经纪公司。但是一开始，她就碰了壁。这家公司竟说她的形象还不够美。她感到伤心。而令她更感到伤心的是，那个经纪人认为她嘴边的那颗痣，必须去掉，如果不去掉，她就没有前途。但她不肯去掉。

成名之后，她回忆起这件事的时候说："小时候，我一点儿都不喜欢那颗黑痣，我的姐妹们都嘲笑它，而别的孩子总说我把巧克力留在嘴角了。那颗痣让我觉得自己和别人不一样。后来，我开始做模特儿，第一家经纪公司要我去掉那颗痣。但母亲对我说，你可以去掉它，但那样会留下疤痕。我听了母亲的话，把它留在脸上。现在，它反而成了我的商标。只有带着它到处走，我才是辛迪·克劳馥。其他人跑来对我说，她们过去讨厌自己脸上的小黑痣，但现在她们却认为那是美丽的。从这个意义上来说，这是件好事，因为人们变得乐于接受属于自己的一切，尽管他们过去并不一定喜欢。"

辛迪·克劳馥的经历告诉我们，你才是你自己的中心，一个人无须刻意追求他人的认可，只要你保持自我本色，按自己的方式生活，生活中没有什么可以压倒你，你可以活得很快乐、很轻松。人应该爱自己的全部，那样你才会感到自身的魅力。一旦你看上去既美丽又自信，就会发现周围的人对你刮目相看了。正如美国歌坛天后麦当娜所说："我的个性很强，充满野心，而且很清楚自己想要什么。就算大家因此觉得我是个不好惹的女人，我也不在乎。"而事实上，并没有人因此而讨厌她，相反，人们更加着迷于她的优美歌声和独特个性。

轻如尘埃，也不必妄自菲薄

“一扇小小的窗户，可以射进阳光；一颗小小的星星，可以点缀夜空；一朵小小的花朵，可以满室芬芳；一件小小的善行，可以扭转命运；一点小小的微笑，可以传达情意；一句小小的慰言，可以安慰苦难。”所以，小不可轻。

即使只是阳光下一粒小小的尘埃，也能够拥有最美丽的飞翔姿态，应该让每一次的飞翔，都在蓝天白云的映衬下释放出幸福的味道。小的事物并不一定没有用，相反，有的时候小事物的威力巨大无穷。星星之火可以燎原，便是这个道理。因此，假如你是一个小人物，请不要自怨自艾，更不要感叹自己的渺小和不为人知，因为你有你的力量可以感动这个庞大的世界。

你见过在阳光下飞扬的尘埃吗？

你见过屋檐上滴滴答答落下的水珠吗？

你见过在地上爬来爬去的蝼蚁吗？

与这茫茫宇宙相比，它们太过微小，甚至可以忽略不计，但是，它们却往往能够创造奇迹。

尘埃汇聚，可成千年古堡；水滴虽小，足以穿石；蝼蚁卑微，却能溃堤。

这样的生命，难道不值得我们仰视？这样的生命，难道不该有一分属于自己的自信与自尊？

有个人为南阳慧忠禅师做了二十年侍者，慧忠禅师看他一直任劳任怨、忠心耿耿，所以想要对他有所报答，帮助他早日开悟。

有一天，慧忠禅师像往常一样喊道：“侍者！”

侍者听到禅师叫他，以为慧忠禅师有什么事要他帮忙，于是立刻回答道：“禅师！要我做什么事吗？”

禅师听到他这样的回答，感到无可奈何，说道：“没什么要你做的！”

过了一会儿，禅师又喊道：“侍者！”侍者又是和第一次一样的回答。

禅师又回答他道：“没什么事要你做！”这样反复了几次以后，禅师喊道：“佛祖！佛祖！”

侍者听到慧忠禅师这样喊，感到非常不解，于是问道：“禅师！您在叫谁呀？”

禅师看他愚笨，万般无奈地启示他道：“我叫的就是你呀！”

侍者仍然不明白地说道：“禅师，我不是佛祖，而是你的侍者呀！你糊涂了吗？”

禅师看他如此不可教化，便说道：“不是我不想提拔你，实在是你太辜负我了呀！”

侍者回答道：“禅师！不管到什么时候，我永远都不会辜负你，我永远是你最忠实的侍者，任何时候都不会改变！”

禅师的目光暗了下去。为什么有的人只会应声、被动，进退都跟着别人走，不会想到自己的存在？难道他不能感觉自己的心魂，接触自己真正的生命吗？

禅师道：“还说不辜负我，事实上你已经辜负我了，我的良苦用心你完全不明白。你只承认自己是侍者，而不承认自己是佛祖。佛祖与众生其实并没有区别，众生之所以为众生，就是因为众生不承认自己是佛祖。实在是太遗憾了！”慧忠禅师一片苦心，他的侍者却不明白，真是可惜。他能够二十年如一日虔诚侍奉自己尊重的禅师，却从没有正确审视过自己的价值。

做人，认识世界是必要的，而认识自己则更为重要。这就好比三兽渡河，足有深浅，但水无深浅；三鸟飞空，迹有远近，但空无远近。因此，任何人都不要小看自己，更不必妄自菲薄。

有人看到殿上佛，有人看到脚下泥

也许，很多人一辈子都不会走进庙宇之中烧香拜佛，但只要存着那一瓣心香，佛祖就在身边，自会照亮前程。从前，有一个小沙弥一心求悟，他在门上写“心”字，在窗上也写“心”字，在墙上还是写“心”字。

一天，文益禅师从他的禅房前经过，看到这般景象，便轻轻地叩开了他的房门。文益禅师笑着说：“门上应该写‘门’字，窗上应该写‘窗’字，墙上应该写‘墙’字。”你的心上，是否写着“心”字呢？

心中有信仰，佛祖自在身边，正如狮头山法语所言：“一炷清香不如一瓣心香，一束鲜花不如一脸微笑，一杯净水不如一念净信，一串佛珠不如一句好话。”供佛并不一定要上香，心香一瓣，汇聚信仰十方。心中无碍，去染成净，便能自在地徜徉于蓝天白云之间，快乐地聆听风之倾诉、水之潺潺。

心中有佛，即为净土。人生当如行云流水，不以物喜，不以己悲，不因一时耀眼光环而狂傲，不因瞬间挫败打击而低迷。太过在乎必有牵累，太过执著自受羁绊，不如抛却杂念，自求随心。

现代社会中，人们大多都很忙碌，有人忙于计算每月的收入与支出，有人忙于计算别人对自己有多少亏欠，有人忙于计算自己又有多少人情债要还，还有人忙于计算谁算计了自己，而自己又要怎样报复……算来算去，人们在兜兜转转中偏偏丢失了自己的清净心。佛光山上有一座突出的标志性建筑是一座金身接引大佛。这座佛像左手下垂做迎迓状，右手举至肩，掌心向前，手指向上，表示“接引上天”。由于佛像全身贴金，每当阳光或霞彩落在佛身上，就会出现万丈金光。在大佛脚下的台基上，还有一圈与其姿态相似的佛像，除此之外，从大佛一直到山下的放生池，道路两侧也都是佛像雕塑。

置身佛光山便犹如身在佛国，但也有一些游客在参观了佛光山大佛城之后，常常以不屑的口气说：“佛光山都是水泥做的。”

有人将这番话转述给星云大师，大师只是微微一笑，说：“我只看到佛祖，没有看到水泥。”在喧嚣的世俗生活中，能够保持一颗单纯的心的人已经少之又少。在功名利禄的诱惑与牵绊下，鲜有人能一直心怀美好的理想，用纯净的目光打量世界，对他人充满真诚的感恩和热爱。放下、舍得、包容、上进等观念，不仅是修炼一颗清净心必不可少的元素，更是我们应该深思并奉行的人生准则。唯有如此，才能在浮躁、琐碎、焦虑的现代生活中寻得自己的一间静谧禅房，让心灵得到宁静的休憩。

“丈量”自己的内心，时时审视自己

一个东西，用秤称过，才知道它的轻重，用尺量过，才知道它的长短。世间万物，都要经过某些标准的衡量，才知道究竟。而一个人更应该如此，经常反观自省，才能认识自己、改善自己。自省，简而言之就是自我反省、自我检查，以能“自知己短”，从而弥补短处，纠正过失。上帝在每个人的肩上都挂了两个袋子，一个在胸前，一个在背后。前面的袋子装着自己的优点，后面的袋子则装着自己的缺点。结果，每个人只要一睁开眼睛，看见的就是自己的优点和别人的缺点。所以，每个人都认为自己最优秀，而别人最愚蠢，因而对别人总是求全责备，对自己总是肯定赞扬。

有位哲学家在晚年的时候刺瞎了自己的双眼。别人都不理解他的这一举动。他说，我只是为了更好地看清自己。“知人者智，自知者明。”真正的聪明人必须具备自知之明。何谓自知之明？孔子说：“知之为知之，不知为不知，是知也。”孔子的学生曾子也强调：“吾日三省吾身。”圣人都有自知之明，是因为他们时刻审视着自己。能够时时审视自己的人，一般都很少犯错，因为他们会时时考虑：我到底有多少力量？我能干多少事？我该干什

么？我的缺点有哪些？为什么失败了或成功了？这样做就能轻而易举地找出自己的优点和缺点，为以后打下坚实的基础。有一个年轻人，在街角的小店借用电话。他用一条手帕，盖着电话筒，然后说："是王公馆吗？我是打电话来应征做园丁工作的，我有很丰富的经验，相信一定可以胜任。"电话的接线生说："先生，恐怕你弄错了，我家主人对现在聘用的园丁非常满意，主人说园丁是一位尽责、热心和勤奋的人，所以我们这儿并没有园丁的空缺。"年轻人听罢，便有礼貌地说："对不起，可能是我弄错了。"接着便挂了电话。小店的老板听了年轻人的话，便说："年轻人，你想找园丁工作吗？我的亲戚正要请人，你有兴趣吗？"年轻人说："多谢你的好意，其实我就是王公馆的园丁。我刚才打的电话，是用以自我检查，确定自己的表现是否合乎主人的标准而已。"人生最大的敌人是自己。那些认真审视自己、时刻反省自己的人，才可能真正觉悟。反省是一棵智慧树，只有深植在思维里，它才能与你的神经互联，为你提供源源不断的智慧，让人生这条路变得简单、精彩起来。可见，在工作中，只有不断自我反省，才能使自己不断进步。

高尔基说："反省是一面莹澈的镜子，它可以照见心灵上的玷污。"在生活中，不断自我反省，才可以令自己立于不败之地。能够时时审视自己的人，一般很少犯错，因为他们会时时分析自己的优点和缺点，跳出自己的局限来重新观看、审察自己的所作所为是否正确，从而为以后的行动打下基础。

看到劣势，但别抓住不放

每个人都有自己的缺点和不足，如果一味地抓住不放，就只能生活在自卑的愁云里。王璇就是这样，本来是一个活泼开朗的女孩，竟然被自卑折磨得一塌糊涂。

王璇毕业于某著名语言大学，在一家大型的日本企业上班。大学期间的王璇是一个十分自信、从容的女孩。她的学习成绩在班级里名列前茅，是男孩们追逐的焦点。然而，最近王璇的大学同学惊讶地发现，王璇变了，原先活泼可爱的她像换了一个人似的，不但变得羞羞答答，甚至其行为也变得畏首畏尾，而且说起话来、干起事来都显得特别不自信，和大学时判若两人。每天上班前，她会为了穿衣打扮花上整整两个小时的时间。

为此她不惜早起，少睡两个小时。她之所以这么做，是怕自己打扮不好，遭到同事或上司的耻笑。在工作中，她更是战战兢兢、小心翼翼，甚至到了谨小慎微的地步。

原来到日本公司上班后，王璇发现日本人的服饰及举止显得十分高贵及严肃，让她觉得自己土气十足，上不了台面。于是她对自己的服装及饰物产生了深深的厌恶。第二天，她就跑到商场去了。可是，由于还没有发工资，她买不起那些名牌服装，只能悻悻地回来了。在公司的第一个月，王璇是低着头度过的。她不敢抬头看别人穿的名牌服饰，因为一看，她就会觉得自己穷酸。那些日本女人或早于她进入这家公司的中国女人大多穿着一流的品牌服饰，而自己呢，竟然还是一副穷学生样。每当这样比较时，她便感到无地自容，她觉得自己就是混入天鹅群里的丑小鸭，心里充满了自卑。

服饰还是小事，令王璇更觉得抬不起头来的是她的同事们平时用的香水都是洋货。她们所到之处，处处清香飘逸，而王璇自己用的却是廉价的香水。女人与女人之间，聊起来无非是生活上的琐碎小事，内容无非是衣服、化妆品、首饰，等等。而关于这些，王璇几乎什么话题都没有。这样，她在同事中间就显得十分孤立，缺少人缘。

在工作中，王璇也觉得很不如意。由于刚踏入工作岗位，工作效率不是很高，不能及时完成上司交给的任务，有时难免受到批评，这让王璇更加拘束和不安，甚至开始怀疑自己的能力。

此外，王璇刚进公司的时候，她还要负责做清洁工作。看着同事们悠然自得的样子，她就觉得自己与清洁工无异，这更加深了她的自卑感……

像王璇这样的自卑者，总是一味地轻视自己，总感到自己这也不行，那也不行，什

么也比不上别人。怕正面接触别人的优点，回避自己的弱项，这种情绪一旦占据心头，就会使自己对什么都提不起精神，犹豫、忧郁、烦恼、焦虑也便纷至沓来。

每一个事物、每一个人都有其优势，都有其存在的价值。劣势是在所难免的，可是当我们看到它的时候，只要用心去改正和调整，就可以了，没必要总是抓着它不放，既影响自己的心情，又阻碍未来的发展。

拥有爱好是我们宝贵的权利

生活中每天抽出一点儿时间来培养和从事一项自己的业余爱好，做一些自己喜欢做的事情，不仅有助于我们身心的愉悦，减轻我们生活中的压力，而且还可以为我们忙碌的生活增添一分情趣。美国前总统罗斯福即使在战争最艰苦的年代里，仍然坚持每天抽出一点儿时间来从事自己的小爱好——集邮。做自己喜欢做的事，可以让他忘记周围的一切烦心事，让心情彻底放松，让大脑重新清醒起来。

杰克是一家知名公司的总裁，尽管自己的事业非常辉煌，但在他为事业奋斗了大半辈子时，他总感觉到自己生活中缺了点什么东西似的。于是他选择了画画，每天从百忙中抽出一个小时来安心画画，不仅事业取得了辉煌的成就，而且他在绘画上面也得到了不菲的回报——多次成功地举办个人画展。杰克在谈起自己的成功时说："过去我很想画画，但从未学过油画，我曾不敢相信自己花了力气会有很大的收获。可我还是决定学油画，无论做多大的牺牲，每天一定要抽出一小时来画画。"

杰克为了保证这一小时不受干扰，唯一的办法就是每天早晨5点前就起床，一直画到吃早饭。杰克后来回忆说："其实那样并不算苦，一旦我决定每天在这一小时里学画，每天清晨这个时候，就怎么也不想再睡了。"他把楼顶改为画室，几年来他从未放过早晨的这一小时，而时间给他的报酬也是惊人的。他的油画大量在画展上出现，他还举办了多次个人画展，其中有不少油画被高价买走了。他把这一小时作画所得的全部收入变为奖学金，专供给那些搞艺术的优秀学生。他说："捐赠这点儿钱算不了什么，只是我的一半收获。但从画画中我所获得的启迪和愉悦才是我最大的收获！"

"琴书诗画，达士以之养性灵"，寄情于水墨丹青之中，沉浸于那洒满墨香的氛围之中，你的心胸会顿觉舒畅，感受艺术之美的同时感受生命之美，生活中一切不快便会"不放自下"。如果你还不能肯定你真正喜欢什么，可以回忆一下年轻的时候，在养家糊口这种实际的生活打断你的浪漫之前，有什么曾引起你的兴趣？汉斯从小就对赛车感兴趣。他常偷偷钻进自家附近的赛车场，大饱眼福。后来，他成了一名飞行员。退休后，他开始购买老赛车，其中包括一辆1948年的A级方程式赛车，时速可达147英里。汽车现在成为他的新宠。他玩车，也保养车，然后再到处寻找新的"猎物"。

洛塔尔记得，自长大后就没离开过网球拍。在高中他是校网球队队长，在哈佛大学也是一样。他常常用挣来的零花钱去参加网球巡回表演赛。后来他成为一家公司的副总裁，但他从来没有放弃过对网球的热爱。退休后不久，他就加入了美国网球协会。可见，拥有一项属于自己的业余爱好，不仅能够缓解生活中的压力和苦闷，也是一种增进人生体验、挖掘生活乐趣的好方法。

学会放松，化解压力

现代生活中，事业和家庭的双重责任让很多人无法承受。诅咒压力、憎恶压力，在压力中消沉，甚至在压力中崩溃，选择一些极端的解决方式。这样的例子都不胜枚举。

压力到底是一种什么样的东西，可以有如此大的摧毁力。压力来自方方面面，工作

的繁重、生活中的各种琐事、情感纠葛、人际关系紧张都可能造成压力，让你感觉到一种“备战状态”，精神高度紧张，随时等待着灾祸的发生。绝大多数社会人都面临着相似的境况，尤其是金融危机来临之后，大家都在担心自己的饭碗能否保得住、高额的房贷如何偿还、父母子女等待供养……可以说，承受着压力是一个现代人的常态。但问题是，一些人能够承受，而另一些人却被压力击垮。究其原因，外部压力的大小只是很小的一部分原因，更大的原因来自于自我。

其实完全没有心理压力的情况是不存在的。如果你的生活失去了压力，那么“空虚”就会找上门来。无所事事，对生活失去兴趣的状态比高压状态更加不利于你的心理和生理健康。其实有很多生活在高压中的人能够笑对压力。

知名的心理咨询专家曾奇峰先生说过，心理压力是魔鬼与天使的混合体。它就像是能带给人心灵的和躯体的双重伤害的魔鬼。而另一方面，压力又能让我们保持较好的觉醒状态，智力活动处于较高的水平，可以更好地处理生活中的各种事件。

压力是一种常态，但不会与压力相处的人就会打破这种状态，而让自己的精神和身体就陷入崩溃的边缘。如何与压力相处，关键是承受者的心态和耐力。所以，与其在压力来临时诅咒它，不如从自身做起，改观心态，增强承受力。更重要的是找到适合自己的放松方式，轻松化解压力。

你也可以试试这些化解压力的办法：

1. 罗列出具体的压力源

你可以仔细思考自己到底有哪些压力，它是来自工作、生活、交际还是其他方面，把让你感到困难的事情仔细写出来。一旦写出来以后，你就会发现了解自己的具体所想就能化解掉一半的压力。

然后为这些事情排一个序，哪些是你必须马上要解决的，哪些是可以稍微放缓一下的。从重点开始逐个一一击破。

2. 自我心理暗示

通过积极地自我心理暗示，如告诉自己“这些都不算什么，我可以轻松解决”，或者训练思维“游逛”，如想象着“蓝天白云下，我坐在平坦绿茵的草地上”，“我舒适地泡在浴缸里，听着优美的轻音乐”。这些积极的暗示都能在短时间内让你平复心情，获得一些轻松之感。

3. 用运动来解压

适当的运动能够使人心情舒畅。人在运动的时候，身体能够得到舒展和放松，大口地呼吸新鲜的空气，心理上也会产生相应的畅快感，是减压的一种不错的方式。

4. 为压力寻找合理的解释

这个方法是在你明确压力来自什么方面以后采取的，目的是增强心理承受能力。比如说当你在繁重的工作中与同事产生纠纷，感觉到对方更增添了你的工作压力。这个时候你不妨想一想对方的处境，他可能最近面临着什么困境，所以情绪不稳定，因而在与你的合作中产生了摩擦。这样一想，你就会觉得心里平和多了。

5. 寻求支持

当你觉得自己的心理压力过大，已经快超出承受范围的时候。可以适当地向亲戚、朋友、心理医生求助。倾诉可以缓解你的紧张情绪，千万不要一个人硬撑。其实承认自己在一定时期软弱，然后通过外部有益的支持降低紧张、减弱不良的情绪反应是明智之举。

总而言之，压力是客观存在的。你不可能减掉所有的压力，但是把压力放在沙漏里，让它一点一点地囤积，又一点一点地漏下，你的生活就能找到平衡，心情也能归于平静。

做主宰自己命运的主人

有这样一个故事：

一个诗人听说一个年轻人想跳桥自杀，而他手里拿着的是诗人的诗集《命运扼住了我的喉咙》。诗人听说后，拿了另一本诗集，赶紧冲到桥上。诗人来到桥上，走到年轻人面前。年轻人见有人上前，便做出欲跳的姿态说道："你不要过来！你不用劝我，我是不会下来的，命运对我太不公平了。"诗人冷冷地说："我不是来劝你的，我是来取回我那本诗集的。"年轻人很疑惑。诗人说："我要将这本诗集撕碎，不再让它毒害别人的思想，我可以用我手中的这本诗集和你手中的那本交换。"年轻人犹豫了一会儿，答应了诗人的请求。年轻人接过诗人手上的那本诗集，有点儿吃惊，因为诗人手上的那本诗集的名字和原来那本如此的相似，但又是如此的不同——《我扼住了命运的喉咙》。诗人接过年轻人手中的那本诗集，对着它凝望了一会儿，便将它撕得粉碎，撕完后，诗人又说道："当我四肢健全时，我曾多次站在你那里，但当我经历了那场车祸变成残疾后，我便再也没站在那里过。"诗人说完，用深切的目光望着年轻人。年轻人迎着诗人的目光沉思了一会儿，终于从桥上下来了。

很多时候，我们和上面这个年轻人一样，总是被身边的人和事牵绊着、主宰着，把自己的人生交给命运去处理，而忘了自己其实是自己人生的主人，我们的命运和心灵应该由自己做主。

如果说生命是一艘航船，那么我们对舵的把握程度，就决定了我们拥有怎样的人生。一个人的命运好不好，首先是自己决定的。敢于主宰和规划人生，奇迹便会不断产生。

世界上的人基本上分为两大类：一种人拥有积极乐观的人生态度，而另外一种人拥有消极悲观的人生态度。不同的人生态度，决定不同的人生结果。那些积极乐观的人，总是自己掌握自己的命运之舵，从而顺利到达幸福的彼岸；而那些消极悲观的人，总是把自己的命运之舵交给别人，或者依靠所谓的命运之神，结果永远在苦海里挣扎。如果有了积极的心态，又能不断地努力奋斗，那么世上一切事情都有成功的可能。如果既没有积极的心态，又不肯好好去努力，那么将永远和幸福失之交臂。

在家长制依然广泛存在的今天，长辈们包办子女的前途似乎合情合理，就算偶有意见，被他们的"生存哲学"一训诫，子女也会立刻驯服。上好学校、找稳定工作、结婚生孩子……很多人总是沿着既有的轨迹向前走，按着长辈们的意愿来生活，从来没想过自己也可以开创一个全新的人生。

亨利曾经说过："我是命运的主人，我主宰我的心灵。"做人应该做自己的主人，应该主宰自己的命运，而不能把自己交付给别人。然而，生活中许多人却不能主宰自己，有的人把自己交付给了金钱，成为金钱的奴隶；有的人为了权力，成了权力的俘虏；有的人经不住生活中各种挫折与困难的考验，把自己交给了上帝；有的人经历一次失败后便迷失了自己，向命运低头，从此一蹶不振。

一个不想改变自己命运的人，是可悲的；一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的。一个人想获得成功，必定要经过无数的考验，而一个经受不住考验的人是绝对不能干出一番大事的。很多人之所以不能成就大事，关键就在于无法激发挑战命运的勇气和决心，不善于在现实中寻找答案。古今中外的成功者，无不是凭借自己的努力奋斗，掌控命运之舟，在波峰浪谷间破浪扬帆。

每个人都要努力做命运的主人，不能任由命运摆布自己。像莫扎特、凡·高这些历史上的名人都是我们的榜样，他们生前都遭遇过许多挫折，但他们没有屈服于命运，没有向命运低头，而是向命运发起了挑战，最终战胜了命运，成为自己的主人，成了命运的主宰。

改变人生只能靠自己

时下各种名义的聚会在年轻人中悄然流行着，也许在某次的聚会中你会遇见昔日一起毕业的好友，尽管当时你们才能相当，甚至他们不如你，但是他们现在有了自己的事业，或许成了某一阶层的“领导者”，他们之所以成功，也许有贵人的提拔，也许赶上了一个好的机遇，但是最重要的还是来自他们内心深处想要改变自己命运的思想。

《塔木德》教导人们：“要救赎自己”，这种救赎不能靠别人，必须由自己来完成。通过下面的故事，我们来看看犹太人是如何救赎自己的。美国犹太商人朗司·布拉文37岁才开始学习经商。他的父亲在洛杉矶经营一所拥有100名员工的会计师事务所，朗司·布拉文在大学学的是会计学，毕业以后他马上进了父亲的会计师事务所工作。周围人都认为他会顺其自然地成为事务所的第二代继承人，但是，他总是觉得事务所的工作不适合自己，家族的期待和财产反而成了他的噩梦，难以摆脱。

既然他不适合眼下的路，就只能离开。他辞职了，开始尝试经商。

进入商界十几年后，他的公司年交易额已达35亿日元。他主要向日本出口与体育有关的用品、服装及辅助设备等。经销地点除了公司本部的拉斯维加斯和日本外，还有瑞士。他真正的理想是建立全球规模的跨国公司。生活只能靠自己去选择和创造，所以布拉文选择了放弃会计师事务所，而去追求自己擅长的领域。如果他继续待在父亲的公司，很可能成为一个背着“败家子”名声的失败者。

追求成功，得靠实力，追求财富也离不开自身的拼搏。只要拥有了遇事求己的坚强和自信，人人都能成为自己的救世主。改变人生只能靠我们自己，凡事不要依靠别人施舍，也不要希望财富与成功自天而降。只有将命运之舟紧紧地掌握在自己的手中，才能使它准确地驶向成功的彼岸。

可以平凡，不能平庸

平凡与平庸是两种截然不同的生活状态：前者如一颗使用中的螺丝钉，虽不起眼，却真真切切地发挥了作用，实现了价值；后者就像废弃的钉子，身处机器运转之外，无心也无力参与机器的运作。

平凡者纵使渺小却挖掘着自己生命的全部能量，平庸者却甘居无人发现的角落不肯露头。虽无惊天伟绩但物尽其用、人尽其能，这叫平凡；有能力发挥却自掩才华，自甘埋没，这叫平庸。

世间生命多种多样，有天上飞的，有水中游的，有陆上爬的，有山中走的;所有生命，都在时间与空间之流中消逝。生命，总以其多彩多姿的形态展现着各自的意义和价值。

“生命的价值，是以一己之生命，带动无限生命的奋起、活跃”，智慧禅光在众生头顶照耀，生命在闪光中见出灿烂，在平凡中见出真实。所以，所有的生命都应该得到祝福。

“若生命是一朵花就应自然地开放，散发一缕芬芳于人间；若生命是一棵草就应自然地生长，不因是一棵草而自卑自叹；若生命好比一只蝶，何不翩翩飞舞？”梁晓声笔下的生命皆有一份怡然自得、超然洒脱。芸芸众生，既不是翻江倒海的蛟龙，也不是称霸林中的雄狮，我们在苦海里颠簸，在丛林中避险，平凡得像是海中的一滴水、林中的一片叶。海滩上，这一粒沙与那一粒沙的区别你可能看出？旷野里，这一抔黄土和那一抔黄土的差异你是否能道明？

每个生命都很平凡，但每个生命都不卑微，所以，真正的智者不会让自己的生命陨落在无休无止的自怨自艾中，也不会甘于身心的平庸。

你可见过在悬崖峭壁上卓然屹立的松树？

它深深地扎根于岩缝之中，努力舒展着自己的躯干，任凭阳光暴晒，风吹雨打，在

残酷的环境中始终保持着昂扬的斗志和积极的姿态。或许，它很平凡，只是一棵树而已，但是它并不平庸，它努力地保持着自己生命的傲然挺立。

有人说："平凡的人虽然不一定能成就一番惊天动地的大事业，但对他自己而言，能在生命过程中把自己点燃，即使自己是根小火柴，只能发出微微星火也就足够了；平庸的人也许是一大捆火药，但他没有找到自己的引线，在忙忙碌碌中消沉下去，变成了一堆废料。"

也许你只是一朵残缺的花，只是一片熬过旱季的叶子，或是一张简单的纸、一块无奇的布，也许你只是时间长河中一个匆匆而逝的过客，不会吸引人们半点的目光和惊叹，但只要你拥有自己的信仰，并将自己的长处发挥到极致，就会成为成功驾驭生活的勇士。

以适合自己的方式生活

人们常说："婚姻就像穿鞋子，合不合适只有脚知道。"生活也是如此，生活得舒服不舒服也只有自己知道。我们生活是为了自己，而不是生活给别人看的。所以，只要选择适合自己的生存方式就好，没必要受别人的影响而改变自己。

当第二次世界大战之火直逼英国时，丘吉尔临危受命，肩负起战时首相和三军最高统帅的重任。他凭着智慧和勇气，不但打败了敌人，也征服了自己。那个世界如果没有他的话，将失去多少光彩啊！同时，这位驰骋战场的风云人物也是世界政治明星中少有的寿星，在人间天堂里漫游了90多个春秋。

有人说，丘吉尔是政治家中最贪图享受的一个。他奢华的生活饱受争议，但已成为他的一个标签。平时，他乐于穿戴高级华丽的衣着，也喜爱精美的佳肴，更愿意有美丽的女郎与他相随。即使是在他行将就木前，也没有忘记要上一杯上等白兰地，一饮而尽，啜饮最后一滴人生的甘美。

他的妻子克莱门坦·丘吉尔直言不讳地说，她的丈夫贪图享受，这种欲望十分强烈。谁要是能给予他所喜爱的舒适环境和东西，他都会接受其款待。

早年他花了5000英镑买下一座高雅的住宅，又花了近两万英镑进行了装饰和整修。后来丘吉尔又将宅第建成一个迷人的"世外桃源"，有碧波粼粼的湖泊，匠心独特的花园，池塘里游着各色大金鱼。他还多次坐上豪华的大型游艇出游，艇上的设备之奢华、舒适令人咋舌，而且每次出游都备有充足的精美食品和各式美酒，供他沿途享用。

他的家庭日常开支大得惊人。他长年坚持写作，挣得高额稿酬，用写作来维持这种生活。她的女儿曾说："我们整个家庭开支靠的是爸爸的稿费。"就是出游期间，丘吉尔也没有改变追求舒适生活的习性。有一年，丘吉尔应美国总统罗斯福之邀访美，下榻于白宫皇后卧室，这是一个装饰美观、设备讲究的豪华型居室，有一张十分合适的床，丘吉尔很是满意。

又有一次，丘吉尔被安排在白宫的林肯卧室下榻，一般来说，最高贵的客人才有资格享受这种荣誉和待遇。然而，林肯卧室除了具有特殊的纪念意义外，仍旧保持着19世纪中叶林肯当政时的简朴风格，床铺也很普通，丘吉尔无法在这种简陋的环境中安睡。当晚，他只睡了半个小时就忍受不住了，爬了起来，不顾礼貌和体面，穿着一身睡衣，拎着手提箱，踮起脚尖，从林肯卧室穿过大厅，自行搬进了皇后卧室。

他对洗澡也有特殊的要求，浴缸里必须放上2/3的水，水温得控制在37℃。他在浴缸中像海豚一样翻身。晨浴一结束，仆人马上将果酱和一杯优质的苏格兰威士忌放到他伸手可及的地方，好让他躺在床上，一边阅读，一边尽情地饮用。晚上7点钟，丘吉尔开始一天中的第二次洗澡，稍作休息后就享受丰盛的晚餐。据说，在战争期间，不管战事如何激烈，他总是带着一个锡制的浴盆上前线。

丘吉尔一生身体健康，精力充沛，著作丰富，爱好消遣，喜欢享受生活的甘美。他漫长坎坷的一生，是创造的一生，也是按自己的方式快乐生活的一生。可见，按照适合自己的方式生活，可以为我们的人生带来无尽的快乐。人生是一条单行线，生活不是试跑，也不是正式比赛前的准备活动，生活就是生活。年轻人要为自己选择一种适合自己生活的方式。只有按照自己的方式生活，才能拥有自己生活的喜悦，享受自己生命的快乐，这样的人生才是真实而幸福的人生。

看重生命的过程而非结果

在我们潜意识的深处是一幅美好的田园景象：我们看到自己坐着火车，行进在一条横跨大陆的漫长的旅程中，吸吮着饮料，透过车窗，能看到近处高速公路上流动着的车辆；十字路口向我们挥手致意的孩子；小山旁吃草的牛群；从发电站喷吐而出的烟雾；一排排连绵不断的玉米、麦子、山川和溪谷；城市建筑的空中轮廓和乡村的小山坡。

可是，很多时候我们会烦躁不安，对车窗外的美景视而不见，诅咒着这些慢悠悠的分分秒秒——等着，等着……在我们心目中，目的地才是最最重要的。在特定的一天，特定的时辰，我们的火车将要进站……

“如果我到了车站，事情就妥了。”我们这样安慰自己。“如果我考上理想的大学——”，“如果我进了知名的外资企业——”，“如果我付清住房的贷款——”，“如果我得到提升——”，“如果我退休，我就可以永远地享受人生！”但或迟或早，我们全明白，生活中根本不存在什么车站，也没有什么可以到达的地方。

生活中真正的乐趣就是旅行。车站只不过是一个梦，永远可望而不可即，把我们远远地抛在后面。活着，就尽情地享受人生！有人说：“幸福与否不在于目的的达到，而在于追求的本身及其过程。”生活中的绝大多数情景就是这样的。珍惜现在，尽可能地享受当下的美好时光吧！明末崇祯年间，有人画了一幅画，巍然耸立的一棵松树，树下有一方大石，大石上摆着一个棋盘，棋盘上面几颗疏疏落落的棋子，意境深远，若有所指。当时的高僧苍雪大师在画上写了一首诗，将画中之意挥洒得淋漓尽致：“松下无人一局残，空山松子落棋盘。神仙更有神仙着，毕竟输赢下不完。”此诗以一个方外之人的超然心境，将所有人生哲学、历史哲学尽包含其中。人生如同一局残棋，你争我夺，世世相传，“输赢”二字永远也没有定论。

人生如棋局，众生如棋子，输赢下不完，何必工心计。宇宙间的万事万物时时刻刻都在变化，任何时间，任何地方，一切事情刹那之间都会有所变化，不会永恒存在。生命如莲，次第开放，人生不过是一次旅行，漫步在时空的长廊，富贵名利，不过过眼云烟。20世纪，一位美国的旅行者去拜访著名的波兰籍经师赫菲茨。他惊讶地发现，经师住的只是一个放满了书的简单房间，唯一的家具就是一张桌子和一把椅子。“大师，你的家具在哪里？”旅行者问。“你的呢？”赫菲茨回问。“我的？我只是在这里做客，我只是路过呀！”这位美国人说。“我也一样！”经师轻轻地说。天地万物，都在永远不息的动态中循环旋转，在动态中生生不已，并无真正的静止。无论是历史，还是人生，一切事物都是无穷无尽、相生相克，没有了结之时。既然人生不过是路过，便用心享受旅途中的风景吧。

如果生命是一段旅程的话，那么旅程的起点是诞生，终点就是死亡。在这段旅程中，我们每个人都会欣赏到沿途的无限风光，但景色再美，我们都要到达生命的终点站。生命的历程有长有短，因此路途中总会有人不断到站，当亲人离去时，我们要学会淡忘忧伤，当我们到站时，我们更要学会豁达面对。只要我们好好生活，珍惜生命旅途，在临近终点时我们便能坦然地说：“感谢生命，我已经真正地经历过了。”

做真实的自己，过想过的生活

生命的真正意义在于能做自己想做的事情。如果我们总是被迫去做自己不喜欢的事情，永远不能做自己想做的事情，我们就不可能拥有真正幸福的生活。可以肯定，每个人都可以并且有能力做自己想做的事，想做某种事情的愿望本身就说明你具备相应的才能或潜质。

为了生存，或许你不得不做自己不愿意做的事情，而且似乎已经习惯了在忍耐中生活。拿出你的魄力，做你想做的事情，放飞你心灵的自由鸟吧。

“知人者智，自知者明”。无论有多么困难，我们都应该找到自己内心深处真正需要的东西。甘愿迷失方向的人，他永远也走不出人生的十字路口；只有那些不愿随波逐流，不甘陈规束缚自己的人，才有勇气和魄力解除捆绑自己身心的绳索，找到自己想做的事情，并从中享受幸福的感觉。

冲破世俗的罗网，冲破内心的矛盾，真实地做一次自由的选择吧。生活本没有那么多的拘束，只是你自己不愿意改变现状，甘于这种无奈而已。

做自己想做的事情，这也是人生一大快事！

当然，做自己想做的事情在一定程度上要取决于你是否具备该行业所要求的特长。

没有出色的音乐天赋，很难成为一名优秀的音乐教师；没有很强的动手能力，就很难在机械领域游刃有余；没有机智老练的经商头脑，也很难成为一名成功的商人。

但是，即使你具备某种特长，并不能保证你就一定能够成功。有些人具有非凡的音乐天赋，但是，他们一生却从未登上大雅之堂；有些人虽然手艺高超，却未能过上富裕的生活；有些人具有出色的人际交往和经商能力，但他们最终却是失败者。

在追求成功和致富的过程中，人所拥有的各种才能如同工具。好的工具固然必不可少，但是能否正确地使用工具同样非常重要。有人可以只用一把锋利的锯子、一把直角尺、一个很好的刨子做出一件漂亮的家具，也有人使用同样的工具却只能仿制出一件拙劣的产品，原因在于后者不懂得善用这些精良的工具。你虽然具备才能并把它们作为工具，但你必须在工作中善用它们，充分发挥其作用，方能天马行空，来去自由。

当然，如果你拥有某一个行业所需要的卓越才能，那么，从事这个行业的工作，你会比别人有更多的自由度。一般说来，处在能够发挥自己特长的行业里，你会干得更出色，因为你天生就适合干这一行。但是，这种说法具有一定的局限性。任何人都不应该认为，适合自己的职业只能受限于某些与生俱来的资质，无法做更多的选择。

做你想做的事，你将能获得最大的自由感。做你最擅长的事，并且勤奋地工作，当然这是最容易取得成功的。

如果你具有想做某件事情的强烈愿望，这本身就可以证明，你在这方面具有很强的能力或潜能。你所要做的，就是去正确地运用它，并且去巩固和发展它。

在其他所有条件相同的情况下，最好选择进入一个能够充分发挥自己特长的行业。但是，如果你对某个职业怀有强烈的愿望，那么，你应该遵循愿望的指引，选择这个职业作为你最终的职业目标。

做自己想做的事情，做最符合自己个性、令自己心情愉悦的事情，这是所有人的共同欲求。

谁都无权强迫你做自己不喜爱的事情，你也不应该去做这样的事情，除非它能帮助你最终获得自己所求的结果。

如果因为过去的失误，导致你进入了自己并不喜爱的行业，处在不如意的工作环境中，在这种情况下，你确实不得不做自己并不想做的事情。但是，目前的工作完全有可能帮助你最终获得自己喜爱的工作，认识到这一点，看到其中蕴藏的机遇，你就可以把从事眼下的工作变成一件同样令人愉悦的事情。

如果你觉得目前的工作不适合自己，请不要仓促换工作。通常说来，换行业或工作的最好方法，是在自身发展的过程中顺势而为，在现有的工作中寻找改变的机会。当然，如果一旦机会来临，在审慎的思考和判断后，就不要害怕进行突然的、彻底的变化。但是，如果你还在犹豫，还不能得出明确的判断，那么，等条件成熟了，自己觉得有把握了再行动。

勇气在哪里，生命就在哪里

有一天，一个10岁的黑人小女孩被母亲派到磨坊里向种植园主索要50美分。

园主放下自己的工作，看着那个小女孩敬而远之地站在那里看着他，便问道："你有什么事情吗？"小女孩没有移动脚步，怯怯地回答说："我妈妈说想要50美分。"

园主用一种可怕的声音和斥责的脸色回答说："我决不给你！你快滚回家去吧，不然我锁住你。"说完继续做自己的工作。

过了一会儿，他抬头看到那个小女孩仍然站在那儿不走，便掀起一块桶板向她挥舞道："如果你再不滚开的话，我就用这桶板教训你。好吧，趁现在我还……"话未说完，小女孩突然冲到他前面，毫无惧色地扬起脸来用尽全身气力向他大喊："我妈妈需要50美分！"

慢慢地，园主将桶板放了下来，手伸向口袋里摸出50美分给了那个小女孩。她一把抓过钱去，便像小鹿一样推门跑了，留下园主目瞪口呆地站在那儿回顾这奇怪的经历——一个黑人小女孩竟然毫无惧色地面对自己，并且镇住了自己。在这之前，整个种植园里的黑人们似乎从未有人这样做过。正是勇气的支撑，使身体单薄的小女孩选择了抗争。"应当惊恐的时候，是在不幸还能弥补之时；在它们不能完全弥补时，就应以勇气面对。"从著名女作家乔治·艾略特的自传中，人们终于知道了她为什么没有与赫伯特·斯宾塞结婚。那不是她的错，因为她非常爱他，非常想与他结婚。他们有很多共同之处，他也追求她很多年，很多人都以为他们将要结婚。

有一天，斯宾塞用抛硬币来决定是否结婚，他事先想好，如果是正面就结婚，如果是反面就不结婚。结果硬币是反面，他决定不结婚。这个决定既残酷，又草率。这深深地伤害了艾略特，因为她深深地爱着他，也期待着他的爱。她很痛苦。

在心碎数月之后。她写信给一位朋友说："我很好，很'勇敢'，我本来想把这个词换成'快乐'的。"当然，她也是幸运的，因为斯宾塞冷酷、抽象而又易怒。如果他们结婚，她所受到的痛苦可能更大，更不用说斯宾塞常年有病了。实际上，这可以称得上是一种幸运的解脱方式。斯宾塞的个性僵硬，很多人认为他的哲学也是僵硬的。用抛硬币来决定终身大事，这样的行为如果不是出于自私，他的心理肯定有问题。由于斯宾塞一生未婚，可以说，对于其他女性来说，这也是幸运的。

当我们知道"勇气"可以代替"快乐"时，我们是幸运的，只是因为它揭示了生活中的一个事实。虽然我们失去了一些东西，但是，我们同时也有所得。即使我们没有运气，我们也可以有勇气。幸运也是变幻无常的，它会赋予一个人名声，赋予另一个人财富，并且可以毫无理由。勇气却是一个稳定而又可以依靠的朋友，只要我们信任它。

有句古老的谚语说："生来就拥有财富还不如生来就有好运。"这句话说得也许正确，但是，如果生来就拥有勇气则会更好。财富可能会挥霍一空，好运可能会掉头而去，而勇气则会常伴你左右。

正像乔治·艾略特面对失恋的痛苦一样，让我们用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。勇气在哪里，成功就在哪里；勇气在哪里，生命就在哪里。





第八章
聪明女人享受当下

当下就是良师

生活中，很多事情让我们感觉不舒服，好像从来就不曾满足过，幸福的滋味好像只在梦里似有似无地出现过。其实，是自己贪婪的欲望在作怪，应该静下心来，思考一下如果自己不像现在这么贪婪就好了。

凡是读过弘一法师传记的人，都不会忘记他是以怎样珍惜和满足的神情面对盘中餐：那不过是最普通的萝卜和白菜，他用筷子小心地夹起放在嘴里，似在享用山珍海味。正像夏丏尊先生所说："在他，什么都好，旧毛巾好、草鞋好、走路好、萝卜好、白菜好、草席好……"他在很认真地享受当下生活带给他的一切。令人难以想象的是这位备受敬仰的人物，原本生长在"黄金白玉非为贵"的富豪之家。

惜衣惜食，非为惜财缘惜福；爱人爱物，到了方知爱自己。

如果你能做到"身外物，不奢恋"，你就能活得轻松，过得自在。遇事想得开，放得下，就不会像《伊索寓言》里所讲的那样："有些人贪婪，想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失掉了。"

冯友兰先生在《三松堂全集》中曾说："凡物各由其道而得其德，即是凡物皆有其自然之性。苟顺其自然之性，则幸福当下即是，不须外求。"意思是，只要我们顺着自己的本性，而不妄自攀比，不向外强求，我们获得的很多东西将使我们感受到幸福，一旦我们陷入了贪婪之中，总是和别人作比较，我们是不会感到幸福的。而有些人，他们珍惜眼前的生活并感到知足，安然享受生命中每一刻的快乐。

有一个富翁，为了教每天精神不振的孩子知福惜福，便让他到当地最贫穷的村落住了一个月。一个月后，孩子精神饱满地回家了，脸上并没有带着"下放"的不悦，这让富爸爸感到不可思议。爸爸想要知道孩子有何领悟，问儿子，怎样？现在你知道，不是每个人都能像我们过得这么好吧？

儿子说，是的，他们过得日子比我们还好。因为，我们晚上只有灯，他们却有满天星空。我们必须花钱才买得到食物，他们吃的却是自己的土地上栽种的免费粮食。

我们只有一个小花园，对他们来说到处都是花园。

我们听到的都是噪音，他们听到的都是自然音乐。

我们工作时神经紧绷，他们一边工作一边大声唱歌。

我们要管理佣人、管理员工，他们只要管好自己。

我们要关在房子里吹冷气，他们在树下乘凉。

我们担心有人来偷钱，他们没什么好担心。

我们老是嫌菜不好，他们有东西吃就很开心。

我们常常失眠，他们睡得好安稳。所以，谢谢你，爸爸。你让我知道，他们可以过得那么好。

你还觉得自己过得不够好吗？你还在抱怨你生活的世界没有给你美吗？庄子说得好："天地有大美而不言。"美到处都有，对于生活，不是缺少美，对于我们自己，都是缺少发现美丽的眼睛。通过万花筒看世界，美得变幻无穷；通过污秽的窗子看人生，到处都满是泥泞。到底你的生命画布如何着色，要看你拥有一颗怎样看待世界的心。把天地装到你的心中，你就能看见自然的美。

追求恬淡的人，不会患得患失，斤斤计较。他们没有强烈的物欲，邪恶也不会侵袭他的身心。尽管庄子的"无欲"、"无誉"观有许多偏激之处，但当人们为金钱所诱惑，为官爵所累的时候，何不从庄子的训哲中发掘一点值得效法和借鉴的东西呢？

总认为自己拥有的还不够多，想要的还很多，你就会无视自己手中的幸福，而一心望着那些不属于你的东西，如果在欲望的追求中度过一生，那么人生就没有什么幸福可言了。

有一年，一个出海的人偶尔经过宝山，从那里拿走一颗直径一寸的珍珠。他把珍珠小心地揣在怀里，然后兴高采烈地乘船返回。船驶出不到100里，忽然，晴朗的天空倏地阴暗下来，平静的海面掀起山丘似的波澜，只见一条狰狞恐怖的蛟龙从海水深处破浪而出，在涛峰波谷之间翻腾飞舞。

富有航海经验的船长大惊失色，急忙停住舵把，对身上揣着珍珠的人说："哎呀，不好！这是蛟龙想要你的珠子呢！快献给它吧，不然的话，别说你的性命难保，还得连累我！"

揣着珍珠的人犹豫起来，把珍珠丢掉吧，实在舍不得；不丢掉吧，就要大难临头。思来想去，他还是决定留下珍珠。于是，他咬牙忍痛，用利刃剖开大腿的肌肉，把珍珠藏在里面。珍珠被肉紧紧裹住，光芒透不出来，蒙骗了蛟龙，蛟龙于是潜入海底，海面也随之平静下来。

那人一瘸一拐地回到家，从大腿里取出宝珠。珠子完好无损，闪闪的光芒把屋子映照得五彩缤纷。正当全家人惊喜地赞赏宝珠的时候，那人却痛苦地合上了双眼——大腿的溃烂夺去了他的生命。

这就是贪婪带来的后果，生活中，我们常常会有一种不满足感。如果我们已经得到想要的，我们仅仅是在新的环境中重新创造同样的想法，到最后尽管得到了我们所想要的，我们仍旧不满足。

冯友兰先生在《我的日子还长》中，就曾形象地描述了他所获得的幸福："我的日子还长，所谓的幸福之事不好现在总结。不同的年龄段有不同的对幸福的定义。不同的场合也有不同的幸福的内容。最近可以一说的幸福是和亲戚到了绿洲家园，看到一片空地上盖着许多两层的房子；很多房子像童话里的城堡，颜色各异。那天的天气极好，感觉像在好莱坞的画面里。我看着这些房子，感觉很幸福。之所以感觉幸福，是因为我可以给自己定一个比较遥远的目标——我将来也要有这样的房子。"

这就是冯友兰先生心中的幸福，是那么简单，看着漂亮的房子也能感到幸福，为自己将来能够拥有这样房子的理想而感到幸福。知足常乐，简简单单的生活最能使我们获得幸福。

幸福其实很容易获得，想想你目前的进步，想想你现在拥有的温馨的家，可敬可爱的爸妈……身在福中的我们应该看到这些幸福。贪婪是幸福花朵最惧怕的暴雨，它会让你感受不到幸福，还会使你在欲望之路上越走越远。

当下的内容是唯一的真实

人生是一次单程旅行。生命的列车一旦启动，就会朝着一个地方隆隆驶去，绝无掉头的可能。我们每个乘坐这辆列车的人都要明白：昨天已经过去了，而今天也将转瞬即逝。珍惜现在的拥有，好好把握今天，才不愧对人生。

有个小和尚负责清扫寺院里的落叶。这是件苦差事。秋冬之际，每次起风，树叶总是随风飞舞。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。

后来有个和尚跟他说："你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶都摇下来，后天就可以不用扫落叶了。"小和尚觉得这是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地猛摇树，以为这样就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了，他一整天都很开心。

第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了，院子里如往日一样满地的落叶。

老和尚走了过来，对小和尚说："傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。"

小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

昨天是一张作废的支票，明天是一张期票，而今天是你唯一拥有的现金，所以应该聪明把握。很多人都有这样的习惯，他一边后悔着昨天的虚度，一边下定决心，从明天开始做出改变，而今天就在这后悔和决心之余被他轻轻放过。其实，很多人都不知道，你所能拥有的只有实实在在的今天、明天和昨天。只有好好把握今天，明天才会更美好，更光明。

王子猷弃官后住在山阴，一天夜晚下大雪，他一觉醒来，打开房门，命仆人酌酒，四周望去，白茫茫一片。就起身徘徊，吟咏左思的《招隐诗》，忽然想起戴安道（戴逵字安道）。当时戴安道在剡县，王子猷就在夜晚乘小船到戴安道那里去。走了一夜才走到，到戴安道门前却不上前敲门就又返回了。有人问他这样做的缘故，王子猷回答说："我本来是乘兴而来，现在兴尽就返回家，为什么一定要见到戴安道？"

对于当下奔波于尘世之中那个忙忙碌碌的人来说，谁还会不计成本不计时间去做这些事情？纵然是心向往之，也难以真的落到实处去。其实，这种有趣味的态度才是对生命的认真，因为生命本身就是快乐的，能从中体味到这一点的人才是真正懂得享受生活、懂得幸福真谛的人。

幸福是太多和太少之间的一站。

幸福有时就在我们的手中，但是拥有幸福的我们却不知道，也不懂得珍惜。人世间的痛苦莫过于去追求自己手中已有的事物，而我们却为"得不到"常常忧思。珍惜现在所拥有的吧，不要等到失去了才觉得原来幸福曾经来过。

活在当下就要满足当前的现状，要相信每一个时刻发生在你身上的事情都是最好的，要相信自己的生命正以最好的方式展示；你如果抱怨现状不好，只是因为你不知道还有更坏的，如果你不活在当下，就会失去当下。

活在当下，应该放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，顺其自然。把全部的精神用来承担眼前的这一刻，因为失去此刻便没有下一刻，不能珍惜今生也就无法向往未来。

衡量生活，别用过长的尺子

人生究竟是黑白的还是彩色的，纯粹是一种习惯性的看法。我们一旦习惯看到人生的黑暗面，就会刻意去寻找黑暗的那一面，而忽略了光明的一面，我们自然就会被消极

的世界所包围。多计算一下自己已拥有的，我们会发现每个人都是富人。

贪婪总是幸福的大敌。要想真正获得幸福，就要学会淡定，学会知足。你的人生是贫穷还是富有，是黑白还是彩色，都在于你自己。如果你能接受自己所有的缺憾，接收这份不完整的生命赐予，那么你就能更快乐地活着。对于生命的苦难，我们不能把它当成是“谁”的错。你总去看他人的优越面，心中的怨恨就愈增。衡量生活，别用过长的尺子，接受现实，相信我已富有、已完美，生命将无憾。

不知满足、不知感恩的人，是很难得到幸福的。事实上每个人都有令人羡慕的东西，也有自己有缺憾的地方，没有一个人能拥有世界的全部，重要的在于自己的内心感觉。那些心态平和的人也许生活中物质的享受并不比任何人好，只是他能接受自己，觉得自己好而已。

要懂得欣赏自己的生活，让自己活得随心所欲。你能改变什么让自己感到愉快，那就做一些改变，不过，如果改变了以后会让自己不愉快的话，那么不管有多少人改变，也不应该盲从去做。即使你已经知道改变以后会很好，但自己却无力改变的话，也不应该勉强去做，那些让自己觉得不满意的地方，就尽量忽略过去。毕竟，上帝创造我们有不同的肤色、不同的个性，就是为了让我们的生活多姿多彩。要接受自己所谓不完美的地方，没有必要勉强自己变得完美。

现实生活中，许多人都习惯于把自己和别人相比，殊不知在你拿自己的短处与别人的长处相比时，别人也在羡慕你的长处。其实，人应该学会知足，知足才是幸福和快乐的源泉。

在我们的身边，也有很多人羡慕他人的生活，羡慕别人有显赫的家庭，羡慕那些明星、名人，天天淹没在鲜花和掌声中，名利双收，以为世间苦痛皆与他们无缘。可是俗话说，人生失意无南北，宫殿里也有悲恸，瓦屋同样也会有笑声。只是，平时生活中无论是别人展示的，还是我们关注的，总是风光的一面、得意的一面。有位哲人说过，与他人比是懦夫的行为，与自己比才是英雄。这句话乍一听不好理解，但细细品味，却有它的道理。

如果我们认真分析别人表现杰出的地方，从对方的表现看出成功的端倪，收获最多的其实还是自己。这种心态，并非想和对方一较高下，而是向对方虚心学习。这个对象不管是谁，只要你愿意仔细观察，一定可以看见别人成功的关键所在。

试着不再用那么高的标尺去要求自己，并且把眼光放在自己的身上，多花心力去提高和完善自己，生活一定会多一分快乐与满足。

幸福本相：比上不足，比下有余

“我的手还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；我有爱我和我爱着的亲人与朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”

谁能想到这段豁达而美妙的文字，竟出自一位在轮椅上生活了三十余年的高位瘫痪的残疾人——世界科学巨匠霍金。

命运之神对霍金，在常人看来是苛刻得不能再苛刻了：他口不能说，腿不能站，身不能动。可他仍感到自己很富有：一根能活动的手指，一个能思维的大脑……这些都让他感到满足并对生活充满了感恩之心。因而，他的人生是充实而快乐的。

与霍金相比，我们有的人什么也不缺，要金钱有金钱，要手有手，要脚有脚，可还是常常感觉不幸福、不快乐，因为他们只顾着向前冲，却忘了看看身后不如自己的人，这样的人没有知足之心，幸福也会与他失之交臂。

生活在此刻，若我们的眼睛始终盯着缺陷，生活将毫无希望，满足于自己当下拥有的，想想虽有很多人在我们的前面奔跑，但同时也有好多人在后面护航，幸福顿时溢于心间，不绝望，继续进取，这是一种多么昂扬的人生态度。

对已拥有的感到知足并心怀感恩，这样的人会朝气蓬勃，豁达睿智，好运常在，远

离烦恼。怀着一颗知足的心来面对身边的人和物，我们会突然感到原来世界是如此美好。怀着知足的心，我们才能感受到真正的幸福。

有一个村庄，里面住着一个瞎眼的老头儿。

老头儿的左眼是在他9岁那年瞎的。一场高烧之后，他忽然对他的爹娘说："我的左眼看不见东西了！"两位老人一惊，忙过来用手在他左眼前晃，而那只左眼果然像坏了的钟摆一样一动不动。他的爹娘顿时泪流满面，这可怎么办呀！没料到爹娘哭得伤心的时候，他却慢腾腾地说："爹娘，你们哭啥，应该笑才对！这场病不是只弄坏了我一只眼吗？左眼瞎了，右眼还能看得见呢！总比两只眼都弄坏了要好嘛！你们想一想，我比起世界上的那些双目失明的人，不是要强多了吗？"儿子的一番话，先是把两位老人惊住了，后来想想也有理，于是停止了流泪。

老头儿的家境不好，爹娘无力供他读书，只好让他去私塾里旁听。他的爹娘为此十分伤心，老头儿却劝道："我如今也已识了些字，虽然不多，但总比那些一天书没念，一个字不识的孩子强多了吧！"爹娘一听也觉得安然了许多。

后来，老头儿娶了个嘴巴很大的媳妇。爹娘又觉得对不住儿子，老头儿劝他们说："能娶到这样的一个媳妇已经很不错了，和世界上的许多光棍汉比起来，简直可以说是好到天上去了！"这个媳妇勤快、能干，可脾气不好，不温柔、不驯服，把婆婆气得心口作疼。儿子劝道："娘，你这个媳妇是有些不大称你的心意，可是你想想，天底下比她差得多的媳妇还有不少。你的儿媳妇脾气虽是暴躁了些，不过还是很勤快，又不骂人。"爹娘一听真有些道理，怄的气也少了。

老头儿的孩子都是闺女，于是媳妇总觉得对不起他们家，老头儿又劝他的媳妇道："这有什么值得愧疚的呢？我认为你还是个很有能耐的女人哩！世界上有好多结了婚的女人，压根儿就没有孩子，别说5个女儿，她们连一个女儿都生不出来。咱们这5个女儿，等到长大之后就会有5个女婿，日后等咱们老了，逢年过节的时候，5个女儿女婿一起提了酒、拎了肉回来孝敬咱们俩，那该多热闹！那些虽有儿子几个，却妯娌不和，婆媳之间争得不得安宁，我们与这样的家相比，不知要强多少倍！"

可是，老头儿家确实贫寒得很，妻子实在熬不下去了，便不断抱怨。老头儿说："你只跟那些住进深宅大院、家有万贯资财、顿顿吃肉喝酒的人家相比，你自然是越比越觉得咱这日子是没法过了，但是你只要瞧瞧那些拖儿带女四处讨饭的人家，白天饱一顿饥一顿，晚上睡在别人家的屋檐下，弄不好还会被狗咬一口，你就会觉得咱家这日子还真是不赖。虽然咱没有面吃，可是咱们还有稀饭可以喝；虽然咱们家买不起新衣服，可是总还有旧的衣裳穿，我们家这房子虽然有些漏雨的地方，可总还是住在屋子里边，和那些讨饭维持生活的人相比，我们家的日子可以算是天堂了……"

老头儿老了，想在合眼前把棺材做好，然后安安心心地走。可做的棺材属于非常寒酸的那一种，妻子愧疚不已，老头儿劝说："这棺材比起富豪人家的上等柏木是差远了，可是比起那些穷得连棺材都买不起，尸体用草席卷的人，不是要强多了吗？"

老头儿活到72岁，无疾而终。在他临死之前，对哭泣的老伴儿说："有啥好哭的，我已经活到72岁，比起那些活到八九十岁的人，不算高寿，可是比起那些四五十岁就死了的人，我不是好多了吗？"

老头儿死的时候，面孔安详，两个眼角还留有笑容……

老头儿的人生观，正是一种乐天知足的人生观，一种只和那些境况不如自己的人相比，而永远不和那些比自己强的人攀比，并以此而找到了快乐的人生哲学。其实我们每个人的生命，都被上苍划上了一道缺口，不要再去羡慕别人如何如何，好好数数自己的优点，换位思考，你就会发现你所拥有的绝对比没有的要多出许多，而缺失的那一部分，虽不可爱，却也是你生命的一部分，接受它并且善待它，你就会坐上人生的幸福快车。

知足便是对欲望的一种理性的审视。俄国作家契诃夫对知足常乐有深刻的体会，他说："为了让内心不断感到幸福，甚至在忧伤悲愁的时候也不变，那就需要：善于满足现状。

如果你有一颗牙痛起来，那你就要欢欢喜喜，因为你不是满口牙都痛；你手上扎了一根刺，你高兴地喊一声：‘幸亏不是扎在眼睛里！’”知足常乐，此之谓也。

知足，人生才能富足

希腊哲学家克里安德，当年虽已八十高龄，但依然仙风鹤骨，非常健壮，有人问他："谁是世上最富有的人？”克里安德斩钉截铁地说："知足的人。”塞涅卡也说："如果你不能对现在的一切感到满足，那么纵使让你拥有全世界，你也不会幸福。”

这不仅让人思考，何为富有？

庄子曾告诫人们："知足者，不以利自累也。”清楚地表明了利的欲望让人累。回顾沧桑历史，人类始终难以摆脱欲望，然而，能够对于现今生活知足的欲望却是比较实际而能达到的，于是，他们因此幸福快乐。而被欲望无穷无尽缠绕的人们却永远在失望与挣扎中不得宁静。

一个大富人有着万贯家财，雇了几十个账房先生管理，仍是忙不过来。虽然拥有这么多财产，那位富人却是每天寝食不安，愁眉不展。

而他隔壁有一对穷夫妇，靠做豆腐过日子，尽管家境贫寒，老夫妇俩每天从早到晚，有唱有笑，做豆腐、卖豆腐，显得十分快乐。

富人觉得很奇怪，便问一位账房先生，那位账房先生回答说："老爷，你不要多想，给隔墙扔几锭银子过去，便会知道了。”

于是，富人趁夜黑无人，将五十两银子扔进了隔壁的豆腐店，卖豆腐的老夫妇俩拾到了这笔从天而降的财产，欣喜若狂，于是忙着埋藏银子，又要考虑怎么花，又要担心别人偷……弄得吃不下饭、睡不着觉，日夜不安。

隔壁的富人自此再也听不到那往日的歌声、笑声。

这时，富人才恍然大悟："原来我不快活的原因，就是这些银钱啊！”

对世间的人来说，积累财富从开始到结束都充满痛苦。世人无明愚痴，根本不知取舍善恶因果，陷入了追逐贪欲的迷乱之中，为无常而短暂的快乐，忍受长久的艰辛苦痛，造下了种种恶业，后世更因此而堕落恶趣深渊，在无边无际的轮回里饱受痛苦的折磨。

其实，知足者常乐，知足便不作非分之想；知足便不好高骛远；知足便安若止水、气静心平；知足便不贪婪、不奢求、不巧取豪夺。知足者温饱不虑便是幸事；知足者无病无灾便是福泽。

经常知足，在自我能达到的范围之内去要求自己，而不是刻意去勉强自己，去强迫自己，而是自觉地知足，方能心平气和地去享受独得之乐。

从前，有一个青年总是哀叹自己命运不济，生活多舛，既发不了财也求不到一官半职，终日愁眉不展。一天，他在路上偶遇了一位智者，看到智者一脸的平静祥和不由得叹了口气。

智者拦住青年，问他为何叹气，青年说："我看到你开心的样子觉得很羡慕。为什么我总是这么多的烦恼？为何我既没有一技之长而又一贫如洗？”

智者说："年轻人，你明明很富有啊！”

青年问："富有？我除了烦恼什么也没有。”

智者并没有急着解释，而是继续问他："那么，假如有人给你一千两银子，换你十年的寿命，你换吗？”

“当然不换！”

“给你五千两银子，换你的健康，你换吗？”

“还是不换！”

"给你一万两银子，换你的生命，你换吗？"

"不换！"

智者顿时笑了："年轻人，到现在为止你至少拥有一万六千两银子了，难道还不够富有吗？"

青年人的烦恼来自于未能真正认识到自己所拥有的财富，他只是看到了自己缺少的东西，却从未看到自己所拥有的东西。若能知足，则一切烦恼自会迎刃而解。知足是一种处世态度，当我们都在忙于追求、拼搏而失去方向的时候，知足常乐，这种在平凡中渲染的人生底色所孕育的宁静与温馨，对于风雨兼程的我们是一个避风的港口。

做人要知道满足，要懂得珍惜，不可贪得无厌。每个人出生时不可能都含着一把通向富贵、幸福之路的钥匙，但是每个人都拥有一双勤劳的手，不要把对美好生活的期待寄托在上天的恩赐上，美好的生活应该靠勤劳的双手去创造。

对于一个不知足的人来说，天下没有一把椅子是舒服的，他也永远无法看到自己所拥有的青春、能力、经验、激情、教养、信念……这时候，不满之心就像是一团熊熊烈火，柴放得越多，火烧得越旺；火烧得越旺，人就越有添柴的冲动。于是，人奔来奔去，忙里忙外，既无暇休息，也体会不到忙碌的乐趣。

知足是天下第一富。无法看到自己所拥有的，就无法珍惜，这是一种极其危险的情绪，既能够摧毁有形的东西，也能搅乱我们的内心世界。擦亮眼睛，看看我们所拥有的财富：生命、时光、理想、热情、知识、亲情、友谊……你拥有的，才是你真正的财富。

贪得无厌是幸福的劲敌

人性中的贪婪总是能被轻易而彻底激发起来，当金钱成为你的目的，一个小小的谎言都能让你上当时，贪婪就开始牢牢地控制住你了。

一个贪得无厌的人，给他金银还怨恨没有得到珠宝，封他公爵还怨恨没封王，这种人虽然身居豪富权贵之位却等于自愿沦为乞丐；一个自知满足的人，即使吃粗食野菜也比吃山珍海味还要香甜，穿粗布棉袍也比穿狐袄貂裘还要温暖，这种人虽然身为平民，但实际上却比王公更快乐。

1856年，俄亥俄州的亚历山大商场发生了一起盗窃案，共失窃8只金表，损失16万美元，在当时，这是相当庞大的数目。

案子尚在侦破中，纽约商人罗森到此地批货，随身携带了4万美元现金。当他到达下榻的酒店后，先办理了贵重物品的保存手续，接着将钱存进了酒店的保险柜中，随即出门去吃早餐。

在咖啡厅里，他听见邻桌的人在谈论前阵子的金表盗窃案，因为是当地的新闻，这个商人并没有太在意。

中午吃饭时，他又听见邻桌的人谈及此事，他们还说有人用1万美元买了两只金表，转手后净赚3万美元，其他人纷纷投以羡慕的眼光，说："如果让我遇上，不知道该有多好！"

然而，罗森听到后，却怀疑地想："哪有这么好的事？"

到了晚餐时间，金表的话题居然再次在他耳边响起。等到他吃完饭，回到房间后，忽然接到一个神秘的电话："你对金表有兴趣吗？老实跟你说，我知道你是做大买卖的商人，这些金表在本地并不好脱手，如果你有兴趣，我们可以商量一下，品质方面，你可以到附近的珠宝店鉴定，如何？"

罗森听到后，不禁怦然心动，他想这笔生意可获取的利润比一般生意优厚许多，所以他便答应与对方会面详谈，结果以4万美元买下了传说中被盗的8只金表中的3只。

但是第二天，他拿起金表仔细观看后，却觉得有些不对劲，于是他将金表带到熟人

那里鉴定，没想到鉴定的结果是，这些金表居然都是假货，最多只值2000美元。直到这帮骗子落网后，罗森才明白，从他一进酒店这伙骗子就盯上了他，而他一整天听到的金表话题，也是他们故意设计的。

歹徒的计划是，如果第一天罗森没有上当，接下来，他们还会有许多花样诱骗他，直到他掏出钱为止。

因为贪婪而迷失方向的人比比皆是，因为贪婪而丧失天良的人也随处可见。贪欲不仅可怕，也是导致许多人失败的原因。人的私心、贪婪，常使人跌倒，重重地跌在自己恶念的祸害里。

事实上，我们所拥有的并不少，仅仅是因为欲望太多就使自己不满足，甚至憎恨别人所拥有的或期望比别人拥有更多，以致心里产生忧愁、愤怒和不平衡。欲望太多，就会导致心理贫穷！

在人类历史发展的过程中，贪婪完全可以说是人类最大的敌人。托尔斯泰说："欲望越少，人生就越幸福。"同理，我们也可以说欲望越多，就越容易致祸。古往今来，多少人欲壑难填，多少人被贪婪打败，生活中，我们应该减少欲望，懂得舍弃，这样便能从贪婪中解脱，获得心灵的安宁。

贪婪是欲望无止境的一种表现，它让人永不知足。永不知足是一种病态，其病因多是对权力、地位、金钱之类的贪婪而引发的。这种病态如果继续发展下去，就是贪得无厌，其结局是自我爆炸，自我毁灭。其实，快乐重要的是对追求过程的一种体验，而不是结果。结果无论成败得失，只要中间过程给你带来了欢乐喜悦，那就行了。有时，得而复失，失而复得，幻想破灭，空欢喜一场，这都是快乐的过渡和转化。

要是我们得不到我们希望的东西，最好不要让忧虑和悔恨来苦恼我们现在的生活，且让我们原谅自己，学得豁达一点。古希腊哲学家科蒂说："一个人生活上的快乐，应该来自尽可能少的对外来事物的依赖。"罗马政治学家及哲学家塞尼加也说："如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。"一个平淡对待自己的每一天的人，可能会意外地得到惊喜。

感恩是一种获取，知足是幸福的源头

人的一生是有限的，忙碌的生活总会使人们迷失在眼前的浮华背后，"郁闷"、"不爽"等词的诞生淡化了一个非常重要的本质：生命应是快乐的。生命曾被哲人描述为与生俱来就有两种特性，即神性和物性，生命的乐音发自两者共同和谐地弹奏，而生命的妙音则发端于生命的自足中。如果能做到和谐、自足，怎么会不快乐呢？

人常说，知足常乐。知足常乐，贵在珍惜，珍惜自己所拥有的一切，不抱怨不贪求。感恩自己的知足，并尽量消解自己的欲望吧，你将因此收获良多。

有一个国王终日忧愁、闷闷不乐。他听说在偏远的农村有一个年过百岁的老农，虽衣不遮体、食不果腹却一直笑口常开、快乐无忧。国王大惑，遂命侍从请来老农问其原因，老农笑答："我曾经因为找不到一双合脚的鞋而懊恼，直到我遇到了一个没脚的人。"国王顿悟，大为感慨："知足就是幸福的源头啊！"

知足就是幸福的源头，因为知足是一种良好的生活态度，他能使人变得更加睿智、平和。知足的人不会轻易为身外之物所累，知足的人向往幸福却从不奢求不切实际的幸福，知足的人追求快乐因而总是对生活充满了信心。知足的人大多拥有一颗恬静淳朴的心。他们懂得一心一意地呵护现有的生活，珍惜身边的一切，始终以一颗"得之我幸、失之我命"的平常心看待生活中的成败得失。因为珍惜，他们对生命中的点滴光阴充满感激，因为知足，他们对现在拥有的生活感到无比幸福。

一个人幸福，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。

有位70多岁的老先生，带着一幅祖传名画参加电视台组织的鉴定活动。

他对主持人说，父亲告诉他，这幅画可能价值数百万元，所以他总是战战兢兢地收藏着。由于自己不懂艺术，这次有这么好的机会，他便拿来请专家们鉴定。

专家鉴定结果很快就出来了，非常肯定地认为，这幅画是赝品。主持人问老先生，这个鉴定结果，一定会让您很失落吧？

老先生憨厚地笑了，说，这样也好啊，至少以后不会再担心有人来偷这幅画，我就可以放心地把它挂在客厅里了。

正是源于老先生那颗知足感恩的心，才能面对常人看来这么大的失落而坦然一句，这就可以放心地把它挂在客厅里了。你能吗？

是知足，让我们在生活中找到乐趣，找到安详的幸福。

我们用日常的奔波劳碌换取金钱，又用金钱换取我们欲望的出口，以为这就是所谓的幸福，殊不知追求的过程才是幸福所在，而幸福与金钱并没有必然的联系。幸福其实很简单。幸福只是一种身体和心理的快乐感受，你身心舒适、自由，你摆脱了欲望羁绊后的无忧无虑。而这样的体会金钱并不能给你。俗话说，钱可以买到房子，但买不到家；钱可以买到床，但买不到睡眠；钱可以买到钟表，但买不到时间；钱可以买到书本，但买不到知识；钱可以买到职位，但买不到尊敬；钱可以买到药品，但买不到健康；钱可以买到血液，但买不到生命;钱可以买到性，但买不到爱。金钱能解决的问题都不是问题。金钱和幸福不能画等号。幸福是知足，是豁达。幸福是短暂的满足与快感。幸福是发自内心的感觉，在于我们的体会。幸福是享受自由，也是给他人自由。幸福不分性别，不依赖于年龄，不取决于财富。

知足常乐，“满足”即能圆满

人生不一定要追求荣华富贵，只要能“满足”即能圆满。欲望过多，不加节制，人的心便会发生病态的畸变。少一些欲望，就少一些殚精竭虑，满足感油然而生，还能有什么烦恼。清静是一种难耐的寂寞，也是一种灵魂的洗礼与精神的自由，暇满之身是健康有闲，可是世界上的人有清闲不肯享受，有好身体，他要去消耗掉，而且真到了清闲暇满，他自己反而悲哀起来。

赵州和尚问新来的僧人：“你来过这里吗？”

僧人答：“来过！”

赵州和尚便对他说：“吃茶去！”

赵州和尚又问另一个僧人：“你来过这里吗？”

僧人答：“没有。”

赵州和尚也对他说：“吃茶去！”

在一旁的院主奇怪地问：“怎么来过的叫他去吃茶，没有来过的也叫他去吃茶呢？”

赵州和尚就叫：“院主！”院主答应了一声。

赵州和尚就对他说：“走，吃茶去！”

人生不要想太多，就是无可无不可的快乐无忧的境界了，“吃茶去”多么亲切自然。其实生活就是一次次的“吃茶去”，思考得太复杂，追求的太豪华，烦恼也就越多，只要能满足自己的需要，让自己富足快乐，生活就会圆满。福缘错过容易，来之却是不易的。

人生活在世上，不能让欲望占据了自己的心灵，就像《庄子大宗师》中所讲的那样，“其嗜欲深者，其天机浅”，南怀瑾认为物质文明越发达，人在世间的知识越多，本事越大，欲望也就越大。但是，其天机浅，就是越来越违反自然，离自己的本心越来越远了。我

们在面对这个纷繁复杂的世界时，一定不要迷失自己，让欲望占据自己的心灵。

幸福的最大障碍就是期待过多的幸福。知足是福。在欲望的无止境追求中，幸福已被冲得无影无踪了。

有个生活比较潦倒的销售员，每天都埋怨自己“怀才不遇”，认为是命运在捉弄他。

圣诞节前夕，家家户户张灯结彩，充满了节日的热闹气氛。他坐在公园里的一张椅子上，开始回顾往事。去年的今天，他也是孤单一人，以醉酒度过他的圣诞节，没有新衣，也没有新鞋子，更甭谈新车子、新房子。

“唉！今年我又要穿着这对旧鞋子度过圣诞了！”说着准备脱掉这双旧鞋子。这个时候，他突然看见一个年轻人自己滑着轮椅从他身边走过。他顿悟到：“我有鞋子穿是多么幸福！他连穿鞋子的机会都没有啊！”

之后，推销员每做任何一件事都心平气和，珍惜机会，发愤图强，力争上游。数年之后，生活在他面前终于彻底改变了。

人生欲壑难填，来之不易的福缘让我们懂得珍惜自己当下拥有的，少一些奢望，就不会放纵自己的欲望。学会知足常乐，就能让心灵保持一种从容而优裕的境界。幸福既来之不易，又是十分短暂的。有福分固然重要，但不知爱惜，最终将是“竹篮打水一场空”。

古人的“布衣桑饭，可乐终身”便是一种知足常乐的典范；“宁静致远，淡泊明志”中蕴涵着诸葛亮知足常乐的清高雅洁；“采菊东篱下，悠然见南山”中尽显陶渊明知足常乐的悠然；沈复所言“老天待我至为厚矣”表达着知足常乐的真情实感。更多的时候，知足常乐是融合在“平平淡淡才是真”的意境中。知足常乐，是一种人性的本真，在孩童时代，我们会为拥有自己梦想得到的东西而喜上眉梢，笑逐颜开，烙下一串串深刻的记忆，今日重温，也许会忍俊不禁，无论行至何方，所处何位，知足常乐永远都是情真意切的延续。

到达“度”之前学会知足

清心寡欲，安于现状，知足常乐，便是最好的安乐自在。时时警戒，处处谨慎，居正不倒，方能成为正人君子。

现实社会，纷繁复杂，人们若能保持已有的成就，便是最现实、最大的幸福。如果不安于现状，而是让欲望主宰自我，在原已持有的成就上，要求更多乃至无穷，最后终归得不偿失，还不如就此保持已得的本位，持赢保泰。重点在于一个“持”字，因此便有“揣而棁之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎”等引申之意。机关算尽太聪明，反误了自己的性命。人性总有一道底线，越过道德的边境，走人的必将是人生的禁区。有许多底线是不能碰触的，一旦越过，必会抱恨终生。

有个农夫，他过着清贫的生活。有一天，农夫在森林里砍柴，看到一只母鸡在四处觅食。农夫见这只母鸡可怜，就好心收养了它，还给它搭了个窝。

一天傍晚，农夫在鸡窝里发现了一个闪闪发光的东西，捡起来一看，竟然是一枚金鸡蛋！农夫把金蛋藏了起来。第二天，他又发现了一枚金蛋。农夫觉得很奇怪，就藏在鸡窝边，想看看到底是怎么回事。没过多久，那只母鸡走进了鸡窝，一会儿就“咯咯咯”地跑了出去，鸡窝里多了一枚金蛋。

从此以后，农夫就像对自己的孩子一样对待母鸡，给它梳理羽毛，喂最好的饲料。农夫的生活慢慢富裕起来，他盖了新房子。后来，农夫又买了几十亩地，雇了十几个仆人，每天下一枚金蛋的母鸡已经不能满足农夫日益膨胀的欲望了。

于是，农夫买来了催产素，加到母鸡的饲料中，他希望母鸡每天能多下几个金蛋。可是，母鸡因为摄入过多的催产素，身体素质下降，一天天地消瘦下去，金蛋也越下越

少。最后，母鸡连一枚金蛋也不下了，农夫的生活又回到了从前的贫穷状态。

类似的故事我们听得很多，贪婪带来的恶果在现实生活中更是屡见不鲜。农夫不懂得凡事都要有“度”，他贪婪地想让母鸡多下金蛋，不懂得适可而止，最终一无所获。任何事物都要保持一定的数量界限。在一定界限内，量的改变不影响质，而一旦超出这个界限，量变就会引起质的变化。从量变到质变，关键就是要把握“度”。经济学家们也提出，消费要把握“最佳均衡量”。任何东西的最佳均衡量，是当边际收益等于边际成本时的消费量。

在上述故事中我们不难发现，农夫收获的第一枚金蛋，具有最大的效应，让人无比满足。然而第二枚、第三枚……第十枚金蛋，农夫没有了开始时的满足感。到最后，农夫需要越来越多的金蛋，却再也找不回最初的满意度。这是边际效应递减原理的魔力作用。每件事物都有一个“最佳均衡量”，也就是我们所说的“度”。或许生活中我们很难抓住什么时候到达了某个“度”，因此，把握均衡唯一的办法，就是在“度”到达之前，学会知足。

从前，在普陀山下有个樵夫，世代以打柴为生，他整日早出晚归，风餐露宿，但仍然常常揭不开锅。于是他的老婆天天到佛前烧香，祈求佛祖慈悲，脱离苦海。

真是苍天有眼，大运降临。有一天，樵夫在大树底下挖出了一个金罗汉，转眼间他就成了个百万富翁！于是他买房置地，宴请宾朋，好不热闹。亲朋好友都像是一下子从地下冒了出来似的，纷纷向他表示祝贺。

按理说樵夫应该非常满足了，总算知道荣华富贵是什么滋味了。可他只高兴了一阵子，就又犯起愁来，吃睡不香，坐卧不安。老婆看在眼里，不禁上前劝道：“现在吃穿不缺，又有良田豪宅，你为什么还发愁？就是贼偷，一时半会儿也偷不完。你这个丧气鬼！天生受穷的命！”

樵夫听到这里，不耐烦了：“你一个妇道人家懂得什么？怕人偷还只不过是小事，关键是十八罗汉我才得到了其中一个，那十七个我还不知道埋在哪里呢，我怎么能安心？”说完便又像只被烤熟了的鸭子，瘫软在床上。结果这个樵夫抱了个金罗汉还整日愁眉不展，最终落得疾病缠身，与幸福擦肩而过。

说到底，这位拥有金罗汉的樵夫，在精神上只是一个乞丐。

哪个乞丐都不是天生的，贪婪也并非是遗传所致，它是个人在后天环境中受病态文化的影响，形成自私、攫取、不满足的价值观而出现的不正常行为。贪婪没有满足的时候，胃口越大欲望就越大。不控制好贪欲，终会导致欲望之火焚身。

其实常人应该都明白一个道理，金钱并不是唯一能够满足心灵的东西，虽然它能为心灵的满足提供多种手段和工具，但在现实生活中，过于依赖金钱和物质，反而会使人变得惰性十足，甚至为了金钱不择手段。金钱不一定多就能让人获得幸福。人生的美好不只在于有物质享受而已。钱只要够花，够满足生活需要就可以了，何必为了挣更多的钱而变得利欲熏心呢？

“持盈保泰，守柔不争”是修身的原则，人生在世，争的无非是两样东西，一是争气，一是争利。争气，值得，但不可太盛；争利，无尽，永远没有满足。名利皆身外之物，生不带来，死不带去，与其放纵欲望，不如享受生命，对酒当歌，人生几何，与世无争，自寻解脱。《老子》曰：“天之道，其犹张弓欤！高者抑之，下者举之；有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。”天地宇宙对于谦下者总是采取保护措施的，而不是“丰有余损不足”。

人的欲望就像个无底洞，任万千金银也是难以填满的。欲望是需要用“度”来控制的。人具有适当的欲望是一件好事，因为欲望是追求目标与前进的动力，但如果给自己的心填充过多的欲望，只会加重前行的负担。人贪得越多，附加在心上的负担也就越重，可明知如此，许多人却仍然根除不了人性劣根的限制。对于真正享受生活的人来说，任何

不需要的东西都是多余的。适当放下是一种洒脱，是参透人性后的一种平和。背负了太多的欲望，总是为金钱、名利奔波劳碌，整天忧心忡忡，又怎么能有快乐呢？放下那些过于沉重的东西，便可以得到心灵的放松。

远离贪婪，知足让你快乐而清静

人人都有欲望，都想过美满幸福的生活，都希望丰衣足食，这是人之常情。但是，如果把这种欲望变成不正当的欲求，变成无止境的贪婪，那我们就会无形中成了欲望的奴隶。

在欲望的支配下，我们不得不为了权力、为了地位、为了金钱而削尖脑袋向里钻。我们常常感到自己非常累，但是仍觉得不满足，因为在我们看来，很多人比自己的生活更富足，很多人的权力比自己大。所以，我们别无出路，只能硬着头皮往前冲，在无奈中透支着体力、精力与生命。扪心自问，这样的生活，能不累吗！被欲望沉沉地压着，能不精疲力竭吗！静下心来想一想：有什么目标真的非让我们实现不可，又有什么东西值得我们用宝贵的生命去换取？聪明的人，就应该学会适当地修剪一下自己的欲望，不让那些不必要的贪念支配你的生活，让你就那么不经意地错过了生命的花期。

世上各种幸福的人，都有一个共同的特点便是"知足"，只有知足才能常乐。我们应该感恩自己当下所拥有的一切，知足才能长乐。

"人心不足蛇吞象"，这是人的欲望永远不知满足的丑态。要想真正享受人生的乐趣，基本信条就是"知足常足，知止常止"。洪应明说："谢事当谢于正盛之时，人肯当下休，便当下了，若要寻个歇处，则婚嫁虽完，事亦不少，僧道虽好，心亦不了。"可谓真知灼见。在对待名利、荣辱等问题上，人还是知足一点好。知足了，你就不会遭受耻辱。

知足才能常乐，不想占有，就不会有太多的不平之路让你辗转难眠，所以，无论是喜欢一样东西也好，喜欢一个位置也罢，与其让自己负累，不如轻松地面对，即使有一天放弃或者离开，你也学会了平静。

做一只容易满足的鼹鼠

小鸟在森林里，只要有一条树枝给它立足就很高兴了。风一吹过来，一摇一摇的，鸟在那里又唱又闹，两个眼睛滴溜溜到处转，它觉得整个天地都是属于自己的，非常自由自在。"鼹鼠"是田里的老鼠。"鼹鼠"口干了跑去喝水，它只要喝一点点水肚子就涨了。这个比喻是说小人物，小境界，只要自己觉得满足就可以了，再找一个环境去满足是不必要的。

其实，我们每一个人所拥有的财物，无论是有形的，还是无形的，没有一样是属于自己的。那些东西不过是暂时寄托于你，有的让你暂时使用，有的让你暂时保管而已，到了最后，物归何主，都未可知。

有位国王，天下尽在手中，却对生活仍不满足。

国王自己也纳闷儿，为什么对自己的生活还不满意，尽管他也有意识地参加一些有意思的晚宴和聚会，但都无济于事，总觉得缺点什么。

一天，国王决定在王宫中四处转转。当国王走到御膳房时，他听到有人在快乐地哼着小曲。循着声音，国王看到是一个厨子在唱歌，脸上洋溢着幸福和快乐。

国王甚是奇怪，他问厨子："为什么如此快乐？"厨子答道："陛下，我虽然只不过是个厨子，但我一直尽我所能让我的妻小快乐，我们所需不多，头顶有间草屋，肚里不缺暖食，便够了。我的妻子和孩子是我的精神支柱，而我带回家哪怕一件小东西都能让他

们满足。我之所以天天如此快乐，是因为我的家人天天都快乐。”

听到这里，国王让厨子先退下，然后向宰相咨询此事，宰相答道：“陛下，我相信这个厨子还没有成为‘99一族’。”

国王诧异地问道：“‘99一族’？什么是‘99一族’？”

宰相答道：“陛下，想确切地知道什么是‘99一族’，请您先做这样一件事情，在一个包里，放进去99枚金币，然后把这个包放在那个厨子的家门口，您很快就会明白什么是‘99一族了’。”

国王按照宰相所言，令人将装了99枚金币的布包放在了那个快乐的厨子门前。

厨子回家的时候发现了门前的布包，好奇心让他将包拿到房间里，当他打开包，先是惊诧，然后狂喜：“金币！全是金币！这么多的金币！”厨子将包里的金币全部倒在桌上，开始查点金币，99枚，厨子认为不应该是这个数，于是他数了一遍又一遍，的确是99枚。他开始纳闷儿：“没理由只有99枚啊？没有人会只装99枚啊？那么那一枚金币哪里去了？”厨子开始寻找，他找遍了整个房间，又找遍了整个院子，直到筋疲力尽，他才彻底绝望了，心中沮丧到了极点。

他决定从明天起，加倍努力工作，早日挣回一枚金币，以使他的财富达到100枚金币。

由于晚上找金币太辛苦，第二天早上他起来得有点晚，情绪也极坏，对妻子和孩子大吼大叫，责怪他们没有及时叫醒他，影响了他早日挣到一枚金币这一宏伟目标的实现。

他匆匆来到御膳房，不再像往日那样兴高采烈，既不哼小曲也不吹口哨了，只是埋头拼命地干活，一点也没有注意到国王正悄悄地观察着他。看到厨子心绪变化如此巨大，国王大为不解，得到那么多的金币应该欣喜若狂才对啊。他再次询问宰相。

宰相答道：“陛下，这个厨子现在已经正式加入‘99一族’了。‘99一族’是这样一类人：他们拥有很多，但从来不会满足，他们拼命工作，为了额外的那个‘1’，他们苦苦努力，渴望尽早实现‘100’。原本生活中那么多值得高兴和满足的事情，因为忽然出现了大于凑足100的可能性，一切都被打破了，他竭力去追求那个并无实质意义的‘1’，不惜付出失去快乐的代价，这就是‘99一族’。”

“人心不足蛇吞象”，它形象表明了人的欲望是永远不知满足的，要想真正享受人生的乐趣，就需要知足常乐的心。知足是一种境界，知足的人总是微笑着面对生活，在知足的人眼里，世界上没有解决不了的问题，没有过不去的河，他们会为自己寻找合适的台阶，而绝不会庸人自扰；知足是一种大度，大“肚”能容天下事，在知足者的眼里，一切过分的纷争和索取都显得多余，在他们的天平上，没有比知足更容易求得心理平衡的了。

知足常乐。做一只容易满足的“鼹鼠”，幸福就将会从今天开始降临。





第九章
会处世的女人有人爱

用微笑来面对一切

微笑是彼此心灵沟通的钥匙，微笑能打开人们心灵的窗户。微笑是一剂镇定剂，能使暴怒的人瞬间平静下来，使紧张不安的人立刻放松下来。对自己微笑的人，她的心灵天空一片晴朗；对生活微笑的人，拥有美丽的人生。聪明的女人懂得用微笑来面对世界。

有一位著名的学者说："对人微笑是高超的社交技巧之一，也是一个人获得幸福的保障。只要我们活着、忙着、工作着，就不能不微笑……"微笑，对于女性来说尤其重要，不同场合如果能恰如其分地运用微笑，不但可以给我们带来良好的人际关系，还可以传递情感、沟通心灵，甚至征服对手。

在一些陌生的场合，当别人友好地看着你时，你微微一笑，那么人与人之间的关系就不会显得紧张，反而会变得自然。这种淑女型的微笑，很容易使人产生好感。一项调查询问数百位男士："你最喜欢的女人脸部表情是什么？"答案大多数是：微笑。

初次见面，给对方一个亲切的微笑，能够在一瞬间拉近彼此之间的心理距离，消除你和对方的拘束感；与朋友见面打招呼，点头微笑，不用语言也能拉近朋友之间的关系；长辈对晚辈报以微笑，可以使晚辈消除紧张，敬畏就会被信任和亲切所代替；上级对下级报以微笑，会让下级感到上级平易近人；服务人员面带微笑，顾客就有宾至如归之感。微笑在我们生活的角角落落起着无可替代的作用。

微笑是社交场合的一种润滑剂，女人比男人更善于利用、把握它。在很多时候，当双方争得面红耳赤、剑拔弩张时，女人的一个微笑、一个眼神或者一句息事宁人的话语，就能够使彼此火气顿消，甚至握手言欢；相反，男人很难做到这一点。据美国社会心理学家南希·亨利的调查表明，在社交场合中，有 89% 的妇女善于微笑，而善于微笑的男子只占 67%，还有 26% 的男子不会回报女子的微笑。在做广告时，也大多以女性为主，因为她们懂得用迷人的微笑俘获人们的心；而男性做广告时，往往给人留下一个"严肃呆板"的印象。

有一则箴言这样说："一个微笑不费分文但给予甚多，它使获得者富有，但并不使给予者变穷。一个微笑只是瞬间，但有时对它的记忆却是永远。世上没有一个人富有和强悍得不需要微笑，世上也没有一个人贫穷得连微笑都无法给予。一个微笑为家庭带来愉

悦，在同事中滋生善意。它嫣然地为友谊传递信息，为疲乏者带来休憩，为沮丧者带来振奋，为悲哀者带来阳光。它是大自然中去除烦恼的灵丹妙药，然而，它却买不到、求不得、借不了、偷不去。因为在被赠予之前，它对任何人都毫无价值可言。有人已疲惫得再也无法给你一个微笑，请你将微笑赠予他们吧！因为没有一个人比无法给予别人微笑的人更需要一个微笑。”

如果你学会了微笑，并形成习惯，那么无论在什么时候都会为你带来好的效果。在心情好的时候，大方自然地微笑，为自己赢得更多的关注与掌声；在心情不好的时候，更应该保持微笑，因为微笑可以帮助自己在最短的时间内恢复心情，而且不会把自己不快的情绪传染给别人。《蒙娜丽莎》之所以征服无数人，就在于她的微笑，同样，女人的美也在于她的微笑。回眸一笑百媚生，女人最美的是微笑！

斯提德说得极为精彩：微笑无需成本，却创造出许多价值。生活赋予了女人很多责任和义务，生活也赋予了女性面对困境的武器，这就是微笑。在困难面前，女人若能保持平和的微笑，从容应对，就能够战胜一切所谓的困难。微笑着面对诽谤，微笑着面对危险，微笑着面对坎坷崎岖的人生。当你用微笑面对世界的时候，所有的艰辛和磨难不但不能奈何你，反而更衬托出你从容不迫的风度。

作为一个会处世的女人，应该怎样来用微笑面对人生呢?

（1）要拥有达观的生活态度。女人拥有达观的生活态度是对自我生命的敬重，是为人处世中的豁达胸怀，是积极向上的乐观心态。达观的女人不会过分计较生活中的得失，不会为繁琐小事而苦恼，更不会愁肠百结。这样的女人才能在生活面前展现自己发自内心的微笑。

（2）要培养自己的幽默气质。能够微笑着生活的女人，应该是有些幽默感的女人，这样的女人能有效地传递出心中的喜悦，并感染给大家，让大家快乐起来。聪明的女人懂得培养自己幽默的气质，来从容应对生活的坎坷。而幽默并非高不可测，只要用心，每个女人都能够做到。比如换个角度说些新颖、轻松的话，多学会几则幽默、笑话，都会让你成为一个幽默的女人。

（3）要学会热爱生命，热爱周围的一切。只有热爱生活、懂得享受生命的女人，才能让自己的人生充满欢乐。热爱生命的女人是善良的女人，热爱大自然、热爱周围所有的女人是高尚的女人。只有付出爱，才能收获爱，因此，聪明的女人懂得用自己的爱换回别人的爱，能够在爱的播撒中让自己的人生充满阳光。

（4）要学会换角度思考。在遇到问题时多想想阳光的一面，不要沉浸在阴影里不能自拔。要学会从不同的角度看问题，看阳光的一面，就会得到最阳光的结果；而推开黑暗的窗子，看到的是无尽的黑夜。生活就是这样，你给它微笑，它会回赠你一份明媚的心情。

（5）消除或减少负面消息的影响。当女人被生活的阴霾缠绕时，不要忧伤，更不要垂头丧气，因为越是在负面消极的情绪里走不出来，就越笑不出来，心态和情绪也就越低落，这是一个恶性循环的过程。因此，女人要懂得适时放手，让自己轻松起来，想一些高兴的事让自己笑起来。也许困难会在灵光一闪的时候轻松解决，女人要明白，怨天尤人、坐以待毙对问题的解决是毫无帮助的，倒不如用微笑来积极改变。

（6）要学会在周围寻找快乐，学会对自己微笑。只有女人心中充满快乐的时候，她的嘴角才会挂着微笑。生活中不是缺少快乐，而是缺少发现，因此，聪明的女人懂得寻找快乐，从周围的环境中发掘快乐。女人还应该学会对自己微笑，如把自己打扮得很漂亮之后，给自己一个微笑；在圆满做成了一件事后，给自己一个微笑。甚至没有任何理由，女人都应该对自己微笑。当习惯了给自己笑容，女人就能够轻松地给别人微笑。

懂得微笑的女人，才能拥有灿烂的人生。

踢开情绪这块绊脚石

女人是感性的，容易情绪化；男人是理性的，常常比较理智。大多数的女人在现实生活中总是感性多于理性。感性能给女人带来独特的灵感和不一般的收获，也能够给女人带来苦恼甚至损失，尤其是女人的感性不合时宜的过分表现时。因此，女人要懂得控制自己的情绪。

女人天生是感情动物，感性在给女人带来细腻和灵感的同时，也会泛滥为情绪，假如这种情绪得不到适当的处理，就会影响到日常的生活和工作，甚至破坏人际关系。

文雅是一家大型企业的高级职员，无论是业务能力还是人品长相，她都得到了公司上下的一致认可。平时，文雅热情大方、率真自然的个性使她很受同事们的欢迎，但恰恰也是她的率直和不加掩饰给她带来了麻烦。

不久前，公司提拔了一个资历、能力、业绩都不如文雅的女员工。她对此十分愤怒，因为平时上司十分关照这个女员工，诸如加薪、外派等好机会她都能轻易得到。文雅看着不如自己的同事在短时间内被连续提拔数次，而上司对自己的业绩却视而不见，文雅就跑到上司办公室去质问他，激烈地辩论。尽管上司说明了一些理由，但还是被文雅搞得狼狈不堪，于是愤怒的上司把文雅狠狠地教训了一番。

这件事之后，文雅的情绪很受打击，也因此而备受冷落，同事也开始有意无意地疏远她。文雅十分难受，而且怎么也想不明白，自己为了工作付出那么多，可为什么总是费力不讨好呢？

通过这件事我们可以发现，文雅之所以失败的原因有很多，但最主要的一条就是她犯了职场中的大忌，这就是过于情绪化。在碰到事情和问题时，不是冷静地思考一下真正的原因，只是凭着感觉和情绪办事，认为有业绩就能够得到提拔，而缺少为人处世上的技巧，因此才会费力不讨好。也许文雅更想让自己“老练”和“成熟”起来，然而在碰到让人恼火的事情时，她不懂得控制自己的情绪，虽然在事后会后悔，然而在事发时就是无法冷静。

西方有句经典谚语：“上帝要想让他灭亡，必先使其疯狂！”可以这么说，学会控制情绪是使你受人欢迎的要诀。实际上，没有任何东西比情绪更能影响你的生活。积极主动地控制自己的情绪，就不会做出冲动的事情轻易伤害别人，才能掌握自己的命运！

从心理上讲，发怒之人一般气量狭小、虚荣心过强，或缺乏修养、自制力差。暴怒、狂怒，还会破坏人的健全思维能力，瓦解自制力，做出失去理智的事情，伤害他人，最终给自己带来麻烦。“怒从心头起，恶向胆边生”，说的就是这个道理。

从生理的角度来看，动辄发怒是情绪不健康的表现。人在发怒时，会心跳加快、呼吸急促、肌肉绷紧、毛发倒竖、鼻孔开大、双眼圆瞪、咬牙切齿，要消耗比平时大得多的能量。过度地发怒，还会造成神经紧张、脸色苍白、浑身发抖。发怒过多，心脏、大脑、肠胃都会受到损害，严重者会夺人性命。聪明盖世的周瑜就是被诸葛亮气得吐血而死，白白葬送了身家性命。

纵观世界，大凡有所成就的人，其情绪都是非常稳定的。要想让自己成为受人欢迎的女人，情绪如何控制是一大难题。聪明的女人都懂得如何有效地控制自己的不良情绪，让情绪成为自己成功的垫脚石而不是绊脚石。

无论什么样的消极情绪，都可以用正确的方法来疏导，聪明的女人应该掌握这些方法，给自己一个健康的心理，你可以学一些制怒的小窍门：

（1）自我控制。锻炼坚强的意志，能够在一定程度上直接控制自己情绪，克服不良情绪的影响。平时要特别注意培养自己的自制力，针对自己的实际情况采取一些有效方法来克制自己的情绪。比如，当你感到气愤难消时，就在心中暗诵英文 26 个字母以制怒；著名作家巴波与人吵嘴时，就把舌尖放在嘴里转 10 圈，以使心情平静下来。

（2）自我转化。有时，产生的不良情绪是不易控制的。这时，必须采取迂回办法，把自己的情感和精力转移到工作学习或活动中去，使自己没有时间和可能沉浸在这种情绪之中，从而将情绪转化。

（3）自我发泄。消除不良情绪最好的方法莫过于使之“宣泄”，切忌把不良情绪埋于心里。如果你到悲痛欲绝或委屈至极时，可以向至亲好友倾诉，也可以运动发泄，或者拿起笔将自己的不满和苦恼写在纸上，这样心里会好过点。

（4）暂时避开。当情绪不佳时，去看看电影、打打乒乓球，或者漫步于林荫小径，或者游泳、划船等。改变一下环境，离开你心情不快的地方，能改善你的自我感觉，能重新整理一下思想情绪，消除不良的因素，从而释放自己。

（5）幽默疗法。幽默与欢笑是情绪的调节剂。它能缓冲恶劣的情绪。幽默给人以快乐，使人发笑，而笑可以驱散心中的积郁，也是衡量一个人能否对周围环境适应的尺度。

当然，要真正做到遇事不怒，还得从平时加强自我道德修养、培养良好性格、保持乐观向上的精神等，这样才能够防“怒”于未然。

冷庙烧香，有备无患

人情冷暖、世态炎凉，交往朋友也要平常心，切不可急功近利。友情投资，宜走长线，闲时拜拜冷庙，烧烧冷灶，多烧烧香，哪怕是只言片语的问候，亦是交友之道。

只有拥有好人缘，你才拥有成功的阶梯。对于女人来讲，拥有好的人缘可以使你在社会上如鱼得水，左右逢源。

路遥知马力，日久见人心。人缘的好坏往往不是一日之功。要赢得好人缘还要有长远眼光，要在别人遇到困难时主动帮助，在别人有事时不计回报，“该出手时就出手”，日积月累，留下来的都是人缘。冷庙烧香，有备无患，这是赢得好人缘的第一个原则。

俗话说：“在家靠父母，出外靠朋友。”每个人生活在社会上，都要靠朋友的帮助。但平时礼尚往来，相见甚欢，甚至婚丧喜庆、应酬饮宴，几乎所有的朋友都是相同。而一旦运势低落，门可罗雀，能不被人落井下石、趁火打劫就不错了，还有谁敢期望雪中送炭、仗义相助？“雪中送炭君子少，锦上添花小人多”，能够在别人遇难的时候帮上一把，别人终生都会记得你，以后发达的时候，也首先会想起你。

拿破仑·希尔说：“感情投资应该是经常性的，从生意场所到日常交往要处处留心，应该善待每一个关系伙伴，这样在遇到困难时才能得到强有力的支持。”

感情投资最忌急功近利，这样会让人感觉像一种买卖或者一种变相的贿赂。对于一些正直的人来说很难接受，即使接受了也会很勉强。要拥有自己的人脉网络，拥有好人缘，平时就要多烧香，而不是临时抱佛脚。人情交往中，最忌讳的就是现烧香现拜佛。因此平时就要打点好冷庙的菩萨，哪怕是穷困潦倒的英雄，一旦得势，就能风生水起。

在别人给我们帮过忙之后，给对方送礼物，他一定觉得接受你的礼物是理所当然的。但如果从没有请人家帮过忙，但在节假日或是他的生日等这种特殊的日子给他送些东西，联络一下感情，那么，当你遇到困难时，可能不用开口求他相助，他也会主动伸出援助之手。锦上添花显不出你的真诚，雪中送炭才是你培养感情的最佳时机。

很多朋友都有这样的体会：当你遇到某种难事的时候，会想起能够解决困难的相关人，你本来想马上去找他，可后来想一想，平时本来应该常常去看他的，结果你都没有去，现在有求于人就去找他，会不会太唐突了。在这种情形之下，你不免有些后悔“闲时不烧香”了。

现代人生活很忙碌，没有时间进行过多的应酬，日子一长，许多原本紧密的关系就会变得松懈，朋友之间逐渐淡漠。这是很可惜的。俗话说得好：“平时多烧香，急时有人帮”，“晴天留人情，雨天好借伞”。真正善于求人的人都有长远的战略眼光，所谓的放长线钓大鱼，早做准备，未雨绸缪，耐心等待，这样在急时就会得到意想不到的帮助。

人际交往中，我们要注意日常关系的培养，不要等到需要人帮忙的时候才动手去编织自己的人脉网。懂得求人技巧的人，都有长远的战略眼光，懂得未雨绸缪，晴天时修补漏洞，在雨季就能安然无恙。

可是很多人都有“钓到的鱼不用再喂食”的心态，认为已经是朋友了就不用再维系关系，等到需要帮忙时，直接找他们就可以。这是人际交往中的大忌讳，怀着急功近利的心态，不但不能持续以前的关系，还会失去朋友。试想：如果你连一点鱼食也舍不得，怎么会钓到鱼呢？不给你钓到的小鱼喂食，它怎么能长成一条大鱼呢？

人是有感情的万物之灵，即使是在充满着利益冲突、崇尚金钱的商界，人们也都懂得珍惜人情。在人际交往中，对周围的朋友、同事付出一些感情投资，将会得到意想不到的收获。还是用钓鱼的例子吧，在我们钓不到大鱼的时候，就对身边的小鱼来“全面撒网，重点培养”，因为其中的很多条鱼都有长成大鱼的可能。我们在平时就要为自己创造有利于日后发展的人缘基础，平时多烧香了，那么在危难之际，不用抱佛脚，佛也会帮我们。否则，抱着“钓到的鱼不用喂食”的浅见短识，最终的下场将是众叛亲离，大鱼钓不到，小鱼也饿死了。

因此，女人应该明白这个道理，只有在平时给冷庙的菩萨“烧香”，在自己身处困境的时候，才能够得到眷顾；只有平日里多做准备、未雨绸缪，才能在大雨突然降落时全身而退。

构建你的人际关系网

在人潮涌动的现代都市里，丰富的人际交往不仅仅意味着更多的机会，更代表着充实的人生。因此，女人如果想在事业上有进一步的发展，就必须懂得编织以及维护自己的人际关系网络。

根据有关的职业规划专家的分析，事业成功的因素中成绩占10%，自我定位占30%，关系网络则占到60%，可见它才是成就理想事业的重要因素。

在好莱坞流行一句话：“一个人能否成功，不在于你知道什么，而是在于你认识谁。”这句话并不是叫人不要学习专业知识，而是强调“人脉是一个人通往财富、成功的门票”。

美国老牌影星柯克·道格拉斯年轻时十分落魄潦倒。有一回，他搭火车时，与旁边的一位女士攀谈起来，没想到这一聊，聊出了他人生的转折点。没过几天，他就被邀请至制片厂报到，那位女士是知名的制片人。这个故事的重点在于，即使柯克的本质是一匹千里马，也要遇到伯乐才能美梦成真。

由此可以看出人际关系的重要性。但是，对于女性而言这却常常是一个艰难的障碍，她们的人际关系网络总是不够广阔。

很多女性总是羞于运用她们的交际能力或是根本不愿展示自己的魅力，更别说是去参加聚会主动去和陌生人谈话了。但是如果你想拓展自己的社交圈，就得大方一些，不合时宜的谦虚以及过分良好的家教都会成为你社交成功之路的阻碍。只有大方主动、懂得拿捏分寸的女人才会认识更多的人且被更多的人认识。之后如果你能够善于经营自己的人际网络，一定能获得神奇力量，你的人生也将因此变得丰盈。

有时候人际关系来自于轻松的聚会。简在朋友圈中是出了名的好人缘，她的人际关系网很广，当有人问及她为何有那么广的人际关系网时，她说：“你们也可以的，多参加一些聚会，不管是大型还是小型的。”在聚会上，有来自不同层面的各种人，只要你懂得如何开启话题，和身边的陌生人谈话，投其所好，再互相留个联系方式或者名片，她或他就成为你人际关系网中的一员了！

下面介绍一下建立人际关系的“5步法”，这些方法会让女人们在聚会场合轻松地结交朋友，拓展自己的社交圈，丰富自己的人际关系网络。

（1）锁定目标。

目标是任何事情取得成功的前提，在人际交往中也是一样，我们应该先给自己制定一个目标。女性朋友们首先需要为自己的未来定义一个关键目标，而这个目标越具体越好，因为只有在详细的计划下，关系网才能够比较容易地被联结起来，我们选择认识目标时，会因为定义的具体而省去很多麻烦。

（2）建立联系。

我们出去参加社交活动，就应该利用这个机会做到物尽其用，使每个活动都能为自己提供扩大社交圈的机会。但是假如自己没有扩展社交圈的计划，那么即使有机会送上门，也一样看不到，这就是所谓的机会总留给那些时刻准备着的人。所以，聪明的女人在参加活动前，会事先思考自己希望认识哪些人，然后收集一些可以参与到与这些人交谈中去的信息，做足这些事前的准备工作。身处社交场合，应该让自己尽快地适应环境，尽量要求自己至少和三个以上的人攀谈，让自己一定有事可忙，否则可能会无所适从。

（3）开口说话。

生活中的一切事情都需要用语言来进行交流和沟通。不管是要找一份新工作还是要买一台便宜的手提电脑，在你不知道该怎样去做的情况下，开口求助是最好的方法。利用语言来发布自己的信息。假如需要别人帮忙，那就明确地告诉朋友自己的需要；希望得到什么信息，那就开口询问。只要态度足够诚恳，而平时的人际关系处理也还得体，一般情况下，你开口就能够达到预期的效果。

（4）利用空闲。

聪明的女人应该懂得积极地利用各种聚会时间，不论是正式的派对还是私人的聚会。在聚会开始前、中间休息时、午餐时或是在飞机候机室里等时间里，不要置身事外，认为这些时间纯粹是在浪费，而是要善于利用一切时间。在这些时间里，可以结交自己的同事、让领导对你进一步熟悉，而对面的人说不准就有你急需要的信息。因此，千万不要小看这些时间，更不要以为对方会厌烦你的主动交往。可能周围的同事、领导和对面的人在等待的过程中也希望能利用这些时间拓展自己的社交圈。那么，还等什么呢?

（5）收集信息。

参加聚会和各种活动的目的，无非是为了认识更多的人，拓展自己的交际圈，所以在和人交谈的过程中，收集信息是最重要的一步。聪明的女人能够通过攀谈来获取对自己有用的信息。因此在与别人攀谈时，应该仔细而且积极地倾听，还可以主动提出自己的疑惑，把谈话引向自己希望的方向，以便于收集那些对自己现在或者将来有用的信息。

在快节奏的现代生活里，竞争是每个人都必须面对的，而人脉正是在竞争中能否取胜的一个关键因素。牢固的人际关系不仅仅意味着成功的机会的增多，更代表着丰盈的人生。因此，女人们，要懂得编织以及维护自己人际关系网络，以便在事业上取得更大的发展。在现代社会里，人脉就是人生的财富，让我们受益匪浅!

欣赏别人是种难得的修养

当你初次和别人接触的时候，你会觉得多数人都没什么优点、没什么特色，一个个都很平庸。然而，时日一长，有了更深的接触交流，只要你用心去观察别人，你就会发现，其实每个人都有着自己的优点，每个人都有着其吸引人的优秀的品格，你会感叹，原来这个世界绝大多数的人都是那么可爱、那么有趣。

一个人往往容易看到自己的优点，并引以为荣，而难以看到自己的缺点；相反，在看他人时，却往往容易挑出其缺点，而难以找到其优点。如果只凭感觉去看待他人，往往就得不到真实的认识。为了弥补这一点，我们在看待他人时，不妨有意识地去发现并放大其优点，这样会让我们的人际关系更为融洽。

学会欣赏别人的优点，不但体现着我们对别人的尊敬，更重要的是，它也许就是一

个人生命中的阳光，会照耀他一生。欣赏，如同航海中的灯塔，指引着迷失的人们，让他们获得前进的勇气，看到走向成功的希望，从而拥有一个明媚的未来。如果在一个人的人生道路上，得不到他人的欣赏和肯定，那么天才也会被埋没。

露丝用了很长的时间写了一篇小说，然后送给一位著名的作家，希望能得到他的教诲。她来到了作家的家里，作家很热情地接待了她，因为作家眼睛不太好，露丝就念给作家听。很快她就读完了，停顿了下来。

作家问："结束了吗？"

"听她的语气，似乎渴望能有下文！"想到这里，露丝立刻产生了灵感，回答说："没有啊，后面的部分更精彩。"于是她就根据自己的想象继续往下"念"。

过了一会儿，作家又问："结束了吗？"

露丝心想："作家肯定是渴望把整个故事听完。"于是她就继续向下"念"。

如果不是突然响起的电话铃声打断了她的话，她会一直"念"下去的。作家因为有事需要马上出门，临走前，作家说："其实你的小说早该收笔，在我第一次询问你是否结束的时候就应该结束，何必画蛇添足呢？看来你缺少作为一名作者最基本的素质——决断。决断是当作家的根本，拖泥带水的作品怎么能打动读者呢？"

听了作家的话，露丝后悔莫及，心想："看来自己不适合从事写作，还是放弃吧，为自己重新找一个方向吧！"

很多年后，露丝从事了绘画的职业，但是她从心里还是喜欢写作。

一个很偶然的机会，露丝结识了一位更著名的作家，当露丝和他谈及当年给作家念小说的事情时，这位作家惊呼："你能在那么短的时间里编造出那么精彩的故事，真是不容易呀！这是作为一个优秀作家应该拥有的最基本的能力！而你放弃了写作，实在是太可惜了！"

就这样，因为缺少欣赏，没有得到及时的鼓励和认可，一位很有潜力成为作家的苗子就这样被扼杀在了萌芽阶段。看来，欣赏对于一个人的成长实在重要。

台湾作家林清玄去一家羊肉馆用餐，老板对他说："你还记得我吗？"林清玄说："记不起来了。"老板拿来一张20年前的旧报纸，那里有林清玄的一篇文章，那时他在一家报社当记者。这是一篇关于小偷的报道，小偷手法高超，作案上千次，次次得手，最后栽在一个反扒高手的手上。文章感叹道："像心思如此细密、手法如此灵巧的小偷，做任何一件事情都会有成就吧！"老板告诉他："我就是那个小偷，是你的这段话引导我走上了正路。"

连小偷也能因欣赏而奋起，那么，我们周围还有什么人不能被欣赏呢？欣赏你的朋友，你们的关系会更加亲密；欣赏你的同事，你和同事会合作得更愉快；欣赏你的下属，下属工作得会更加努力；欣赏你的爱人，你们的爱情会更加甜蜜；欣赏你的孩子，说不准他也能成大器……学会欣赏他人并不难，只要在他们最需要鼓励的时候说一句肯定的话就足够了。

学会拒绝让你受益无穷

一个女人，温柔智慧地走过风风雨雨，在不断的得与失的较量中，有一个字如果用得好会受益无穷，这个字就是"不"！

有人去找禅师求得解脱痛苦的方法，禅师让他自己领悟。

禅师问他悟到什么？他说不知道。禅师便举起戒尺打了他一下。

禅师又问，他仍说不知道。禅师举起戒尺又打了他一下。

他仍然没有收获，当禅师举手要打时，他却挡住了。

于是禅师笑道："你终于悟出了一个道理——拒绝。"

学会拒绝是一种豁达，一种明智，更是一种自尊。学会拒绝，才能活得真真实实、明明白白。

中国人好面子，一个"不"字很难说出口。他人请你帮忙，明明自己做不到，还是硬着头皮答应下来，结果是弄得自己疲惫不堪。因此，不会说"不"往往会使自己陷人被动。

张妍美丽大方，活泼外向，朋友很多，所以总是有朋友邀请聚会。朋友要是不多也就算了，但是今天这个生日，明天那个升迁，后天谁要聚餐，张妍的业余时间都被聚会占用了，没有一点儿个人时间。张妍很郁闷，但是又不懂得如何适当地拒绝别人，内心很矛盾：不想去又去了，觉得无聊浪费时间；编个理由说不去，心里又内疚，感觉也不是很好受，还让朋友扫兴，但总是拒绝就会使关系渐渐疏远。想来想去，张妍觉得朋友难得，于是一次次放下手头要做的事情去应付聚会，回来后觉得又累又无聊，真是烦恼死了。

学会拒绝是人生交际必不可少的一项重要内容，是一个人走向成熟、成功历程中必经的驿站。如果你对酒十分反感，而你的朋友却极力游说你去参加一场聚餐豪饮；如果你一向歌喉平平，而你的朋友却热情邀请你一起去唱卡拉 OK……此时此刻，如果你对朋友的要求或约请直截了当地拒绝，不仅自己感到过意不去，也令对方感到尴尬，甚至容易造成对对方的伤害，从而导致友情的破裂。但是如果我们巧妙地采用一些委婉的拒绝方式，把自己的意图隐晦表达出来，让生硬的拒绝有了一副温柔的面孔，就可以把拒绝带来的遗憾缩小到最低限度，既不会伤害对方的自尊心与感情，又会取得对方的谅解、支持，从而增进情谊，实现人际交往的双赢。

一个女人想要受人欢迎，一定要会恰当地拒绝。那么，应该如何恰当地拒绝他人呢?

（1）要有正确的认识。不要怕拒绝，更不要为难。如果朋友因为你拒绝聚会疏远你而不理解你，那这样的朋友不交也罢。拒绝是对他人负责，也是对自己负责，何苦委屈自己呢。

（2）拒绝的时候一定要注意礼貌。当你拒绝他人的要求时，要特别注意礼貌。通常你要感谢人家的好意，然后给个理由，说明为什么无法接受邀请，然后诚恳地道歉。

（3）能力之外的事情，一定要及时巧妙地拒绝，否则便会让自己陷入更加难堪的境地。当然，拒绝或者表示反对意见也是有技巧的。要敢说"不"，更要善于说"不"。

（4）要让别人感觉到你拒绝的是这件"事"，而不是他这个人。这件事情虽然被拒绝了，但并不损害你们之间的情感。你可以说："这件事我非常愿意为你效劳，只是不巧，我现在正有一件急事，下次您再有这样的事情我一定帮忙。"或者你还可以说："这几天我实在脱不开身，您是否请小张来帮忙，他在这方面业务比我精通，您若是不方便找他，我可以代您向他求助。"让别人意识到是为了他的"利益"你才拒绝的，产生这样的效果是拒绝别人的最高境界。

（5）拒绝要明确坚决，不能含糊其辞。不能做到就要明确地拒绝，不要含糊其词、模棱两可，更不可刻意拖延，这样只能失去他人的信任，对你产生不好的印象。

（6）给自己留条退路。有时候，如果不方便断然拒绝，那么你可以试试模糊应答。模糊应答的功效在于，既给对方留下一点希望之光，不至于太失望或太难堪，也给自己创设了一块"缓冲地带"，回旋余地大。如果对方请吃饭，你不想去，那么你可以委婉一点地拒绝，比如说："我今天有点累了，这样吧，要是这个周末有空的话，咱们再聚吧！"这样一说，对方也能够理解，也给自己留了条退路。

（7）请人转告。巧妙地利用"第三者"来转达你当面难以拒绝的事情。这种方法一般用于当他人有求于你，而你又不好当面拒绝，或自己亲口说不合适的情况，这时就可以利用第三方作为"中介"，巧妙地转达你的拒绝。比如你的一位朋友邀请你去参加他的生日宴会，你原本已经答应了，可是在宴会上偏巧有一个你非常不想见到的人，你想拒

绝参加宴会，又担心让朋友不高兴，那你就可以找一个你们共同的朋友，带上你要送给那个过生日朋友的礼物，向对方表示你无法参加宴会的歉意。

（8）设置前提，争取主动。对于好朋友，断然拒绝显然不够朋友，模糊应答也有狡诈圆滑之嫌，那就不如快人快语，先给对方设置一个前提，争取自己限时脱身的主动权，让对方明白你是一个讲条件的人，也就不好勉强了。

有一天晚上，小宋正在家里埋头看书，忽然一个姐妹打电话叫她去打麻将。小宋不好直接说不去，便回话说："哎呀，我的手艺你们还不知道呀，你们成心让我'进贡'，我这个月的工资都见底了。这样吧，限时一个小时，你们若是答应我就去，不答应就免谈。"一阵哄笑之后，对方也不好说什么。后来他们都知道小宋没来，但也不好再打扰了。

（9）不必说谎。实话实说，做真实的自己，不喜欢就说出不喜欢的理由，说不定你这么做会得到他们的理解和认同。否则，你要是有时间却说成其他理由，如果他改进他邀请你的条件，比如你说怕晒，他说去室内；你怕热，他说有冷气……那你反而被动了。

巧妙地拒绝，不仅能让你的人缘变得更好，还能显示你的修养。拒绝，是一种自己赋予自己的权利。

做事一定要讲究方法

开动脑筋，讲究技巧，你的成功目标也许就会提前实现。做事情若靠蛮力，而不懂得运用技巧，效果就会大打折扣。其实，要办好一件事情，有时候方法比想法更重要。

努力地做事固然重要，但如果能开动脑筋，讲究方式，就能事半功倍。做事情若单靠努力和个人意愿，而不懂得注意方式，往往会坏了事情。

胡强的爷爷喜欢留着长长的胡子，随着年龄的增长，长胡子给他带来了很多的不便。每次一口痰吐不好，就会流一胡子，还影响吃饭。而且，一些顽皮的孩子老是以拽他的胡子为乐。胡强的爸爸看着很难受，便多次劝他把胡子剃掉，可是怎么都劝服不了他。

胡强看在眼里，急在心里。一天晚上，他趁爷爷睡着的时候把他的胡子给剃了，爷爷醒来十分气愤，两个人大吵了一架。胡强觉得委屈，爷爷气得几天没吃东西，两人谁也不理谁。

给爷爷剃胡子本是出于爱心，却产生了如此迥异的结果。很多时候，我们其实并没有做错什么，只是选错了方式。做事情一定要注意做事的方式。只有方式对了，你做的努力才有意义，有时候甚至能带来意想不到的奇效。

成功学家认为，成功有三个必要条件：有强烈渴望成功的企图心；坚持不懈的努力；行之有效的成功方法。所以，努力地做事固然重要，但如果能讲究方法，达到事半功倍的效果，那就更为理想了。

昆西·亚当斯当上总统后，习惯每天早上天刚蒙蒙亮的时候起床，骑骑马、散散步，或到波多马克河游泳。亚当斯的游泳技术不错，但他也曾遇到过麻烦。

罗雅是一名女记者，她想采访总统，撰写专题报道。

一天，她尾随亚当斯来到河边，等他下水后，就坐在衣服堆上对着他大声说："总统先生，到这儿来！"

亚当斯感到非常吃惊，问她要干什么？

"我是安娜·罗雅，"她向总统做了一个鬼脸，"最近我一直想写一篇访问记，很想知道您对州银行问题的看法，但总是遭到白宫的拒绝。一直以来我都在关注您，所以今天早上我一直跟着您来到这里。现在我就坐在您的衣服上面，除非您接受我的访问，要不然您就没衣服穿啦！您是愿意待在水里还是答应我的要求呢？"

亚当斯赶忙说道："我答应你的要求，不过你得让我先把衣服穿上。请先到树丛边等我穿上裤子！"

罗雅摇了摇头："哦！这恐怕不行，您是美国总统，有很多人等着听您对银行问题的看法，所以我只好用这种方法让您接受我的采访。要是您想跑出来穿衣服，那我就要大声喊叫了，您看，在不远的地方有几个人正在钓鱼呢。我想，您还是待在水里接受我的采访吧！"

无奈之下，亚当斯只好泡在水里接受女记者的采访。

著名作家托尔斯泰说过："成功一定有方法，失败一定有原因！世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人都想改变这个世界，但没有人想改变自己。"的确，做事如果注重方法的话，就很容易获得成功。

拥有 30 亿美元资产的美国艾乐公司总裁艾米莉，也是一个善于运用绝妙方法的高手。艾米莉在年轻的时候曾经做过一段时间的糖果店营业员。那时，前来购物的人都非常喜欢她，总是等着她卖东西。有人好奇地问艾米莉："为什么顾客都喜欢找你而不找其他的店员？你有什么诀窍吗？难道你是给的分量多吗？"艾米莉摇了摇头说："我绝对没有多给他们，只是一般人卖糖果的时候，都是开始拿的糖果过多，然后再一点点拿出来。而我是先少拿点，然后再一点点把分量加足的。这样一来，顾客们自然喜欢我了。"

艾米莉把握住了人们的微妙心理，改变了自己的称糖果方式，从而赢得了顾客的喜爱。可见，做事讲究方法技巧，会带来事半功倍的效果，成功目标就会提前实现。所以在生活或者工作中碰到问题百思不得其解的时候，你也不妨试着换个方法看看，说不定能有意想不到的奇效。

其实，成功的人和不成功的人就差一点点：成功的人可以无数次修改方法，但绝不轻易放弃目标；不成功的人总是改变目标，却从不改变方法。

爱迪生发明电灯之前，曾经进行过上千次的实验。注意，他是以"不同"方式进行实验。每一次的失败代表他又知道一种不能用的方法，而使他又接近成功一步。

所以，当你束手无策的时候，不妨静下来心来，好好想想方法，这样问题才能迎刃而解，你才能轻松面对一切难题。

"装傻"是一种难得的境界

"婚"字，拆开来看，就是一个"女"字和一个"昏"字，我们不妨从这个角度来理解，女人们只有"昏"也就是适当地"装傻"，才能够拥有幸福的婚姻。

有这么一种说法，聪明男人遇上聪明女人，结果等于战争；"傻"男人遇上聪明女人，结果等于绯闻；而聪明男人遇上"傻"女人，结果却是结婚。许多男女之间感情出现问题，原因并不是什么不可原谅的原则问题，而是在于不知道什么时候该聪明、什么时候该装傻。

一个女人和丈夫结婚十多年依然恩恩爱爱。在谈及婚姻幸福的秘诀时她说：任何情况下给老公保留面子。男人都是很要面子的，如果你给足他面子的话，他不但会感激你，更会加倍地对你好。既然有这么划算的事，何乐而不为呢？聪明的女人不容易得到幸福，就是因为她把一切看得太透、太懂，一切在她眼里并不是那么简单，如果一个人想事太复杂的话，那么她一定不快乐。

"装傻"，其实是一种境界，是智慧的女人所为，它并不是让女人对男人万事顺从、忍气吞声，不过是换了一种方式，把一些无关原则的小事情模糊处理。装傻不是真的傻，虽然明了一切却不去点破，虚虚实实中招来招往，心如明镜却拈花微笑，让男人容易接受并着迷。

有一位有相貌、有地位的聪明女人，先后谈了不少男朋友，但至今还是孑然一身。

每当男朋友向她许诺“房子问题很快就解决了”时，她就会到男友的单位深入调查，然后批驳说：“分房子根本就没考虑你！”每当男友向她许诺“很可能要提升了”时，她又会进入男友的办公室求证，批驳说：“你根本别抱幻想。”于是她的男朋友像走马灯似的一个个走开了，而她始终没有找到自己的幸福。

这个女人之所以失败，就是因为她过于认真。太清醒的女人在很多时候反而得不到自己想要的东西，比如婚姻。

幸福是一种满足感，聪明的女人知道什么事情什么时候该满足。聪明并不只体现在智力上，更多的是在心态上——对生活有一种好的心态。自以为聪明的女人并不聪明，同样所谓得不到或者没有得到幸福的女人都不是真正聪明的女人。真正聪明的女人该糊涂的时候不糊涂也装糊涂，该聪明的时候才表现出自己的聪明能干，所谓的幸福也就不是什么难事了。

我们见到的那些咄咄逼人的女人，把聪明全写在自己的脸上，让人一看心里就防着她，貌似聪明的样子，其实最笨，事倍功半，不懂得扬长避短。得到同样的收获，有些人似乎不费吹灰之力，而有些人却是举步维艰。所以红楼梦里黛玉与宝钗的战争中，黛玉注定是输家，因为“心似比干多一窍”的她不懂得在适当的时候“装傻”。一个不懂得装傻的女人，即使聪明，也是辛苦的聪明，熬心熬力，活得很累。

在碌碌红尘中生活，装傻是女人生存必不可少的环节，也是保护自己的手段，更是达到目的的一个捷径。女人应该深谙此道，但要把握一个度，要知道“装傻”的真谛在于“装”而不是“傻”，如果装得过分，成了真傻，那反而适得其反了。

当然，我们并不是说聪明的女人不幸福，“装傻”其实是在教女人放下傲慢与自负，轻松地生活，来体验爱情的真谛、享受生活的美好。聪明的女人就懂得个中道理，能够掌握分寸，用“装傻”来获得各自的幸福。

学会沉默，不战而胜

沉默的力量是巨大的，面对“沉默”，所有的语言力量都像打在棉花上。聪明的女人懂得在适当的时候沉默，不战而屈人之兵。

思想家说，沉默是一种美德；教育家说，沉默是一种智慧；文艺家说，沉默是一种魅力。沉默的内涵实在是太丰富了，它使人深邃，而深邃的人更趋向成熟；沉默是一种伟大的力量，它使人充实，而充实的生命才会永远年轻。麻木不是沉默，蔑视也不是沉默，昏睡更不是沉默。沉默既是一种气质，也是一种风度，更是一种品格。

某公司有一个女孩子，平日只是默默工作，并不多话，和人聊天时也总是面带微笑。后来，公司里来了一个好斗的女孩子，很多同事在她主动发起的攻击之下不是辞职就是调离。最后，矛头终于指向了这个女孩。一日，这位好斗的女孩子抓到了那位一贯沉默的女孩子的把柄，立刻点燃火药，噼里啪啦一阵，谁知那位女孩只是默默笑着，一句话也没说，只偶然问一句“是吗”。

最后，好斗的那个女孩在没有得到回应的情况下，只好主动鸣金收兵，但却被气得满脸通红，一句话也说不出来。

也许有人认为，这个沉默的女孩子的“修养”实在太好了，要是换成自己，肯定不能够容忍别人这样“欺负”自己。其实，这才是人生的大智慧，假如这个沉默的女孩也像其他的同事一样和好斗的女孩唇枪舌战，那么结果可想而知。正是她用沉默做武器，才能不战而屈人之兵，成为最终的胜利者。

这个故事说明了一个事实：“沉默”的吸纳力量是如此之大，在沉默面前，语言的所有力量都被这个黑洞吸纳了。

有人常说，只要有人的地方，就会有斗争。这不是新鲜事，从远古时代开始，人类

就是在弱肉强食的竞争中生存，社会发展到现在，虽然不会有胜者王败者寇的争斗，但并不意味着人与人之间就能够和平相处。因此，聪明的女人懂得做好面对来者不善的心理准备，自己不会主动去攻击对方，但一定有保护自己的“防护网”。

有“心计”的女人懂得在适当的时候沉默，而沉默主要有两个方面：一个是装聋，一个是作哑。

在听到不顺耳的话时，反唇相讥往往落入对方的陷阱，假如自己不回嘴，他自然就觉得无趣了；他如果一再挑衅，只会显得他无理取闹。这种在你的沉默面前，多半会在几句话之后就仓皇地“且骂且退”，离开了现场，而你再装出一付听不懂的样子，并且发出“啊”的疑问声，更能让对方迅速“败走”。这就是“作哑”。不过“作哑”不难，要“装聋”才不容易，这需要培养自己对他人的言语“入耳而不入心”的功夫，否则心中一起波澜，克制不住自己的情绪，反身攻击也是可能的。

装聋作哑其实就是装作不知道，就是对别人的话装作没有听到或没有听清楚，以便能够避实就虚、出奇制胜。装聋作哑的表现就是自己说辩的锋芒不传递攻击性的信息，而是通过打击、转移对方的说辩兴致使之无法继续设置窘迫局面，才能够化干戈为玉帛。

学习装聋作哑，除了能不战而胜之外，还能够避免自己成为别人攻击的目标。而一旦习惯了装聋作哑，就会养成不去找别人麻烦的习惯，于人于己都有好处。

在人际交往中，有许多场合都可以使用“装聋作哑”的办法，躲开别人说话的锋芒，然后避实就虚、猛然出击。

有心计的女人会用适当的装聋作哑来缓解尴尬的局面，聪明的女人在受挫时会选择沉默让自己镇定下来，在沉默中反省自己，在沉默中变得坚强，在沉默中撞击新的火花；聪明的女人在成功时也选择沉默，因为在沉默中她能够冷静思索，在沉默中认清自我，在沉默中寻找新的起点，在沉默中确立新的目标。

聪明的女人都明白，假如自己说的比需要的少，会令自己看起来更了不起，更有权势。因为沉默会让其他人不自在，别人想要知道你在想什么，如果在这时小心翼翼地控制住要吐露的讯息，他们就无法洞察自己的意图。借助言语想要驱使人们去做自己希望的事通常是行不通的。在人生绝大部分的领域内，说得越少就越显得神秘，因此，聪明的女人懂得闭上嘴巴，这样反而更有机会获得成功。

但是沉默并不是简单地指一味地不说话，沉默是一种成竹在胸、沉着冷静的姿态，给人一种优势在握的压迫感，从而稳操胜券。聪明的女人懂得“沉默是金”，因而善于利用沉默来实现自己的目的。

语言得体才有好人缘

美国著名人际关系专家戴尔·卡耐基曾说：“一个人的成功有15%是依靠专业技术，而80%却要靠人际关系、有效说话等软科学本领。”如果一个女人学会运用得体的语言，具有良好的沟通能力，那么她一定会展现出无穷的魅力，无论是立身处世还是交友待人，都一定会挥洒自如。

刘佳与薛婧同时进了一家公司。刘佳是专科生，薛婧是研究生。两个人同时从普通的助理做起。两个人对待本职工作都兢兢业业、任劳任怨，工作干得都很出色。

不同的是，刘佳对人总是很随和，同事们在工作中有什么事请教她或有什么事求她帮忙，只要她有空闲，她都尽力而为，很快她获得了同事们的好感，和同事们相处和谐。而薛婧则个性孤傲，总觉得自己的学识是公司里最高的，领导把自己放在这里是屈才。平时她总喜欢独来独往，见了同事也比较冷淡，有时见刘佳与大家打成一片，还隐隐地不屑一顾。一次，一个同事找她请教问题，她听后皱着眉头说：“怎么搞的？这么简单的问题都不知道。”此话一出口，羞得那位同事无地自容，转身就走。从此，谁也不愿向她

去请教问题，也没几个人愿意同她接触。

不久，公司要提拔技术部主管，公司经过考查，决定让刘佳担任技术部主管。薛婧不服，找到老总评理。老总告诉薛婧："技术部主管当然要懂技术，如果仅仅懂得技术，她永远都只能做技术员；技术部主管更要懂得如何去管理好她手下的员工，让她的员工信她、服她。刘佳虽然技术上比你略逊一筹，但她能让员工们上下一心。我们的企业需要的正是这种能实现人性化管理的人才，而不是一个只知干活的冷冰冰的机器人。"薛婧对这个解释不以为然，觉得老总不会赏识人才，于是跳槽到另一个公司。

10年后，刘佳已经从一名技术员做到总经理，有了一家自己的公司，而薛婧总是在各大公司间跳来跳去，做着她的技术工作。

其实，薛婧人品不错，技术上也比刘佳专业，她们之间之所以现在有这么大的差异，原因就在于刘佳善于用得体的语言为自己打造良好的人际关系，而薛婧就有点恃才傲物，说话不注意言辞，从而影响了自己的人缘。

现实社会中，有好人缘的人，人们都愿意与他合作。人情是一种复杂的关系，如何在与人交往中一言一行恰到好处，让自己大受欢迎，这就是人生的一门艺术。但若能做到以下几点，你就是口才出众、处世高明的女性：

（1）包装一副好形象。你的外在形象影响着别人对你的印象，穿着得体、笑容恰到好处的你，给人的印象就是"这是一个重要的人，有品位、有气质，很讨人喜欢"。完美的装束再加上得体的语言，你将大受欢迎。

（2）寻找共同的立场。美国著名人际关系专家彭特斯在《合作的六大习惯》一书中告诉了我们一个人际交往中的秘诀："合作的可能性只有一条：站在同一立场上。"人际关系中根本就没有中间地带，你我之间不是冷漠就是熟悉；不是差之千里，就是观点相同，没有别的选择。所以，想跟别人合作就必须站在对方的立场上，这样才有合作的可能。

（3）适当地投其所好。别以为"投其所好"是个贬义词而不屑一顾，在人际交往中，"投其所好"可能起到引导和激发的作用。比如你知道她喜欢旅游，如果你感兴趣地问起旅途中的见闻，她一定会滔滔不绝地讲给你听，你们的信任度和亲密度也就随之加强了。

（4）有幽默感和随机应变能力。幽默和机智，可以显示出你的聪明和与众不同，既调节了气氛，也容易赢得别人的注意和喝彩。

（5）多赞美别人。每个人都有自己的优点，也都希望得到别人的肯定和赞扬。对别人的长处多给一些赞美，对方听着舒服，你也并不损失什么。要想让别人喜欢你、接受你，你先要赞美别人。

（6）多说谢谢。有人总结出对于人生最重要的18个字，即："谢谢、您好、对不起、麻烦您、再见、我错了、请、我们。"其中居首位的就是"谢谢"二字。土地失去水分便成了沙漠，世间如果没有了"谢谢"，比沙漠更可怕。

（7）记住别人的名字。给人亲近感的最好方法就是以名相称，特别对那些和你没有工作上来往的人。稍加留意你就会发现，他人叫出你的名字的时候，其中包含的尊重和重视。

（8）找到合适话题。"酒逢知己千杯少，话不投机半句多"。我们与人初次交谈不一定要苛求与对方成为知己，但应尽可能地寻找双方的共同话题，寻找较多的"共鸣点"。

如果你能做到以上几点，学会得体地说话，相信你一定能成为受欢迎的女性，在职场和生活中都能左右逢源、游刃有余，成为一个人见人爱的人缘高手。

用好赞美这个通行证

大文豪马克·吐温曾说过："一句美妙的赞语可以使我多活两个月。"此语直接道出了整个人类在精神上的需要——赞美。赞美能赋予人一种积极向上的力量，能更大地激

发人们对事物的感情。在人与人的交往过程中，给与对方适当的赞美，会迅速获得对方的好感。赞美具有一种不可思议的推动力量，在人际关系中起着举足轻重的作用。

对他人真诚地赞美，就像沙漠中的甘泉一样，能滋润人的心灵。在我们赞美他人的时候，他人也就会在乎我们的存在价值，因此，聪明的女人能够从对他人的赞美中获得一种不容易获得的成就感。

在韩国有这么一个真实的故事：

有一个在大型公司工作的清洁工，本来是一个最被人忽视的角色，但就是这样一个人，却在一天晚上当公司保险箱被窃时，与小偷进行了殊死搏斗。

事后，有人为他请功并询问他的动机时，答案却出人意料。他说：当公司的女经理从他身旁经过时，总会不时地赞美他“你扫的地真干净”。

这么一句简简单单的话，就使这个员工受到了感动，并不惜以生命来捍卫公司的财产。由此可见，赞美是一种多么伟大的力量。

赞美之所以如此被人们喜欢，最主要的原因就在于对他人的赞美能满足他们内心的自我需求。如果我们以诚挚的敬意和真心实意的赞扬满足一个人的自我，那么无论是谁都会变得更通情达理、更乐于和我们协力合作。

赞美他人能沟通自己与他人的感情。一般来说，任何人都希望得到别人的赞美，因此，在社交中，女人要懂得有效地利用这个武器。

那么，我们该怎样去赞美他人，赞美有哪些要点呢？

1. 赞美应该是真诚的

真心诚意是所有人都在意的，可以说，真诚是人际交往中一个非常重要的标尺。所以，赞美应该实事求是，而不是夸张，更不是虚伪。毫无根据地夸奖，反而会让人认为你在拍马屁或者怀有某种目的，那么肯定就对你的赞美持怀疑态度。聪明的女人在赞美他人时，会用自己的真诚让对方相信，她是真的欣赏他，她有充分的理由去赞美他，她对他的优点和长处是真心真意地佩服。这样才能达到赞美的效果。

2. 赞美应该是具体的

越具体明确的赞美，越能收到高的成效。含糊其词的赞扬会让人觉得空洞无物，甚至可能引起一些误会。

那么怎样的赞美才是具体的赞美呢？一般来说，赞美需要恰如其分，避免空泛含糊，而做到具体的赞美，可以通过细节小事上的肯定来实现。越是细节上的赞美越能体现我们对对方的关注，尤其是对一些不突出的优点进行赞扬，更能收到良好的效果。比如赞美一个女人漂亮，老套的“你长得真漂亮”，显然就没有“你的头发简直像黑丝绸一样”的效果那么好。

3. 赞美的话最好背后说

赞美应该间接而无意，以当事人不在场时对他进行赞美的方式，比当面赞美所起的作用更大。一般来说，背后的赞美都能通过听话者传达给本人，这样除了能激励被赞美者之外，还能让他感到你对他的赞美是诚挚的，因而更能增强赞美的效果。而这种间接的赞美往往又是无意的，因为其出于内心，而且不带私人动机，所以更容易获得他人的好感。

4. 赞美应该慎重

赞美虽然是融洽人际关系的润滑剂，但也不是没有限制的，否则就会像泛滥的洪水一样，带来负面的作用，因此，女人要懂得把握赞美的频率。我们应该记住，人们需要赞美，但千万不要轻易赞美。心理学家指出，在特定时间内，一个人赞美他人的次数，尤其是赞美同一个人的次数越多，引起被赞美者的反感程度就越高。假如你过于频繁地赞美一个人，非但对方对我们的赞美感觉无所谓，而且可能认为你是一个献媚者，在这种情形下，赞美多一次，别人的警惕和反感就增加一分。相反，人们总是喜欢那些对自

己的赞美在短时期内没有明显增加的人，喜欢那些自始至终赞美自己的人，所以更喜欢最初贬低自己而后来逐渐赞美自己的人。因此，女人不要随意就抛出自己的赞美，那样赞美的价值就会打折扣。

5. 赞美应该及时

当你突然发现了别人的某些优点时，不要犹豫，而是立刻告诉他，这样更能赢得别人的好感。假如你在第二次碰面时告诉对方："你上次穿的裙子很漂亮，很适合你的气质。"别人会怎么想，"那你为什么上次不说呢"、"是不是我这次穿的衣服不好看"，这样的想法显然不是你想要的回答。假如在别人已经赞美了对方的某个优点时，你再说"的确是这样，你在这方面真的很棒"，恐怕会让对方认为，要么你没有诚意，要么你在随声附和。因此，聪明的女人懂得，赞美也是有时效性的，因此能够在第一时间去赞美别人。

女人只有懂得掌握赞美他人的原则和技巧，不会"出口乱赞"，才会在赞美别人的同时也得到他人的赞美，让赞美为自己的幸福和成功保驾护航。

让批评变得悦耳

有人说赞美是阳光，批评是雨露，在人生中二者缺一不可，这种观点很有道理。我们在人际交往的过程中，既需要有真诚的赞美，也需要中肯的批评。批评和表扬一样，都是激励他人的一种方法。然而很多人以为，批评他人是"得罪人"的事，虽然是良药但苦口，没有人愿意吃，即使知道是"忠言"但因为"逆耳"所以不愿意听，其实在很多时候，批评他人失败的原因主要是我们缺乏技巧。现在医学的发达给良药包上了糖衣，使得它不再苦口，同样，我们也可以用技巧来让自己的忠言不再逆耳，更容易为人接受。

经理对一位女打字员说："你今天穿着这身连衣裙，更显得你漂亮大方。"女打字员一听，像喝了蜜一样，心里甜甜的。接着，经理说："如果你打的字也能这样才好，要注意标点符号。"女打字员虽然脸有些红，还是愉快地接受了批评，而且工作效率也提高了不少。

美国著名企业家玛丽·凯在《用人之道》一书中这样说："绝不可以只批评不表扬，这是我严格遵循的原则，你无论批评什么表现或者批评哪一个下属，也必须找点值得表扬的事情留在批评前和批评后说。这叫做'先表扬，后批评，再表扬'。"

那么，女人要如何把握批评的度，让别人乐于接受批评而又不伤害感情呢？

1. 批评人需要尊重事实

在指正他人的缺点和错误时，要实事求是，以理服人，而不是无限夸大，更不是无中生有。只有在事实的基础上对别人提出批评，才能更好地被他人接受。聪明的女人在批评人的时候，懂得就事论事，对事不对人。

因此，我们在批评他人前，一定要先弄清事实的真相，然后在事实的基础上进行批评。

2. 批评的态度要诚恳

我们批评他人不是为了制服他人，更不是为了侮辱他，而是为了帮助对方认识错误、改正错误，以便有更好的发展，因此，批评他人时态度一定要诚恳。聪明的女人在批评他人时能够站在对方的立场，出于关怀、爱护的目的来指正他的缺陷和失误。批评他人最忌讳的是摆出一副严肃或阴沉的面孔，用指责和强硬的口气说话，这样会使得气氛变得紧张，甚至会引发剑拔弩张的对立情绪。因此，批评需要和颜悦色、诚挚恳切地进行，这样才能让对方感觉你不是故意在出他的丑、看他笑话，而是真正为了他好，而批评的目的也正在于此。

3. 批评时要欲抑先扬

聪明的女人在批评别人时，懂得先给对方一颗糖，在化解对方的敌对情绪之后，才

提出自己的意见，因而能够取得良好的效果。一个人有了过失，并不等于他一无是处，因此在批评对方时，不能一味地夸大对方的短处而不提他的长处，这样会给他造成心理不平衡。比如一个人平时工作颇有成效，偶尔出了一次质量事故，在批评他时只指责他的错误带来的严重后果，甚至否定他以前的成绩，那么他肯定会产生抗拒心理。心理学研究表明，被批评的人最主要的心理障碍是担心批评会伤害自己的面子，损害自己的利益，因此，假如在批评之前为他打消这个顾虑，甚至向他表示你认为他“功大于过”，那么他不但会主动放弃心理上的“抵抗”，而且更乐于接受你的批评，而且会尽快改正。

4. 批评时要讲究含蓄

即使在日常的人际交往中，含蓄的作用也是很重要的，在批评人这样的特殊场合中，含蓄的作用就更加明显。一般来说，在公众场合进行，在熟人面前对他人进行批评，会让对方感到“面子”受到伤害，增加其的心理负担，影响批评的效果。比如在客人面前批评自己的丈夫，即使妻子说得有理，他也会感到在客人面前丢了面子，甚至认为妻子是在故意出他的丑。因此，聪明的女人懂得在私下对他人进行含蓄的批评，而不是不分时间地点。批评的含蓄性还体现在语气上。一般来说，用请求的语气说话比用命令的语气说话更容易让人接受，“请你做一些修改好吗”比“马上给我改正过来”更容易得到对方的接纳。

5. 批评应该适可而止

心理学研究表明，假如一种批评反复进行，不但会失去激励的作用，而且会让接受者变得麻木。很多人在批评他人时，总以为自己占了理，批评起来便没完没了，其实这是最差劲的批评方法。聪明的人在批评他人时，懂得“见好就收”，适可而止。有心计的女人应该知道，在批评别人时，不要一次把所有的问题都拿出来，把以前的陈芝麻烂谷子也翻出来，这是最愚蠢的方式。批评的话最忌讳反复唠叨，只要自己已经点明，而对方也表示诚心接受，就没有必要一直说下去，祥林嫂般的唠叨只会适得其反。而翻历史的旧账，对对方而言是一个很沉重的心理压力，这种做法会加深对方的对立情绪。因此，聪明的女人在批评他人时，不会用讽刺、挖苦的言辞来引起对方的反感，而会是用恰当的话进行恰当的批评，而获得理想的效果。

6. 批评他人之前要进行自我批评

这是最有效的批评方式，在批评他人之前，先讲讲自己的缺点和错处，在讲出自己曾经犯过的错误的同时，也给了对方心理暗示，即你和他一样，也是有过过失的人，这就会引起你们之间的“同类意识”，拉近两个人的心理距离。那么在这个基础上再去批评对方，他就不会有“没面子”的顾虑，而且更加容易接受你的批评和建议。

假如一个人在批评他人之前先谦逊地承认自己也犯过错误，那么在指责别人过失时，更容易被人接受，因此，聪明的女人懂得先进行自我批评，然后再批评他人。

他人的“逆鳞”不要碰

谁人无短处？对于自己的短处，我们自然不愿意别人提起！同样道理，我们也应该不提他人的短处，揭别人伤疤。所谓“己所不欲，勿施于人”，揭短不仅惹人讨厌，还会损害自己的形象。

我国古代有个关于“逆鳞”的典故，逆鳞是龙喉咙下面直径一尺的部分，龙身上只有这一处的鳞是倒着长的，无论是谁触摸到这个部位，都会激怒龙，被它吃掉。其实人也是如此，无论一个人的出身、地位、权势和风度多么傲人，也都有不能被人言及、不能被冒犯的角落，这个角落就是人的“逆鳞”。

人们因为成长背景的不同和经历的迥异，因此都有自己的缺陷和弱点，可能是天生的不可改变的身体缺陷，也可能是隐藏在内心深处的不堪回首的经历，这些都是她们不

愿提及的“疮疤”，是他们在社交场合极力隐藏和回避的问题。要知道，任何人都不想被击中痛处的，这对任何人而言，都是一件令人不愉快的事。因此，有“心计”的聪明女人，不会揭人之短，揭他人伤疤，更不会用侮辱性的言语攻击别人身上的缺陷。即使非得提及，也会用委婉的言语来谈论。

很多人可以吃闷亏，但就是不能吃“没面子”的亏。任何人都是这样，不会让自己的面子挂不住的，在人们看来，面子就是尊严的象征。所以在激烈的竞争中，同事之间还是应该保持和睦，尽量避免口舌争端。因为人在吵架时最容易暴露自己的缺点，在争吵中，双方在众人面前互相揭短，使各自的缺点都暴露在大庭广众之下，无论对哪一方来说都是不小的损失。

琳和丽是某公司一个部门里的两位职员，工作能力难分伯仲，互为竞争对手，她俩谁会先升任为部门主管是部门内大家议论的话题。但这两个人竞争意识过于强烈，凡事总对着干，互不相让。快到人事变动时，她们的矛盾已激化到了不可收拾的地步，好几次互相指责，揭对方的短。上司及同事们怎么劝也无济于事，结果，两人都没有被提升，主管的职位被部门其他的同事获得了。因为她们在争执中互相揭短，在众人面前暴露了各自的缺点，让上司认为这两人都不够资格提升。

《菜根谭》中有句话说得好：“不揭他人之短，不探他人之秘，不思他人之旧过，则可以此养德疏害。”办事聪明的女人一定明白这句话中的含义，不会像例子中的琳和丽，针锋相对却两败俱伤。假如她们会及早预料到结果，肯定不会冒冒失失地挑起争端，反而会做好表面文章，让对方觉对自己充满好感，从而放松戒备心。在工作的竞争中，聪明的女人不会表现出自己对某人的厌恶，而是用巧妙的方法掩盖。

日常的工作和生活中，我们常常听到别人谈论他人，在这种情况下，聪明的女人首先能够做到以善意的态度劝告他们不要背后议论别人，尽量缩小议论的范围，更不会以讹传讹。聪明的女人还懂得回避对他人的议论，在不得已必须作出评价或说明时，也只是点到为止，而不是主动挑起话题，甚至添油加醋一番。聪明的女人能够避免不必要的猜测和误解，在这个问题上，女人还需要有自己的主见，有不怕同事嘲弄和孤立的精神。女人们应该认识到，随声附和别人的议论是大错特错的。所谓“打人不打脸，骂人不揭短”，女人在与他人交往时，要注意一些不能被提及的“禁区”。就如我们不会在瘸子面前说短、在胖子面前提肥、在“东施”面前言丑一样。避讳不仅是处理人际关系的技巧问题，更是对待朋友的态度问题，尊重他人就是尊重自己。为自己留些口德，会避免“祸从口出”。





第十章 不要通过别人的眼睛来评价自己

人生最重要的就是认识自己

在漫漫人生道路上，我们总是忙于不断追求各种利益来满足物质上的种种欲望，却忘记审视内心，想想生存的真正意义；我们也常常忙着左顾右盼地评判别人，却忘了应该先审视自身、认识自己。许多人或许从不曾真正面对过“自己”，不曾认真地审视过那个真实的“我”是什么。

相信没有人会承认自己不知道自己是谁。当有人问起你是谁的时候，你一定会毫不犹豫地说出你的名字，如果别人说那不过是你的名字，而真正的你是什么呢？你可能还会回答出你的思想、你的地位、你的能力、你的财产、你的观念……试图以此来描述出你自己。但是你可曾想过，我们所认为的“我”和真正的“自我”是否有差别呢？

事实上，我们根本不知道自己是谁，因为从小就被各种外在的价值观念所支配，跟着物质环境的脚步前进，不断地被外在环境奴役而不自知。仔细回想一下你会发现，我们刚出生时，头脑中本来没有知识、学问，也没有记忆，但是随着后天不断地努力和学习，渐渐地会辨别事物的名称、形象以及数量的多少。但我们所知，却并非我们自己。

有一天，一位禅师为了启发他的弟子，给了他的徒弟一块石头，让他去蔬菜市场，并且试着卖掉这块很大、很好看的石头。但师父紧接着说：“不要卖掉它，只是试着去卖。注意观察，多问一些人，回来后只要告诉我在蔬菜市场它最多能卖多少钱。”于是这位弟子去了。在菜市场，许多人看着石头想：它可以做很好的小摆件，我们的孩子可以玩，或者可以把它当做称菜用的秤砣。于是他们出了价，但只不过是几个小硬币。徒弟回来后对老禅师说：“这块石头最多只能卖得几个硬币。”师父说：“现在你去黄金市场，问问那儿的人。但是不要卖掉它，只问问价。”从黄金市场回来后，这个弟子很高兴地说：“这些人简直太棒了，他们乐意出到1000元。”师父说：“现在你去珠宝商那儿，问问那儿的人。但不要卖掉它，同样只是问问价。”于是徒弟去了珠宝商那儿，他们竟然愿意出5万元来买这块石头。徒弟听从师父的指示，表示不愿意卖掉石头，想不到那些商人竟继续抬高价格——出到10万元，但徒弟依旧坚持不卖。珠宝商们说：“我们出20万元、30万元，只要你肯卖，你要多少我们就给你多少！”徒弟觉得这些商人简直疯了，竟然愿意花这么一大笔钱买一块毫不起眼的石头。徒弟回到寺里，师父拿着石头后对他说：“现在你应该明白，我之所以让你这样做，是想要培养和锻炼你充分认识自我价值的

能力和对事物的理解力。如果你是生活在蔬菜市场里的人，那么你只有那个市场的理解力，你就永远不会认识更高的价值。又或者你自己就是这块被人们不断改写价码的石头，它究竟值多少钱呢？”

我们可以反问自己，是生活在蔬菜市场、黄金市场，抑或是珠宝市场呢？在同样的一个物质世界里，我们自身的价值标准应该怎么来衡量呢？这需要我们不断的认识自己、探究真实的自己，才能更全面更准确地把握我们成长的轨迹。

古往今来的哲学家，不断提醒人们要“认识自己”，但是古圣先哲却没有提出具体的准则，让我们知道如何行动才能获致足以支配个人命运的“自我了解”。

古希腊德尔菲的女祭司说“认识自己”时，她并非只对希腊人而说，这句话也对全人类点出了认识自己的重要性。认识自己之于个人生存，就如同食物、衣服、遮风避雨处之于肉体生存。

西塞罗也说过，“认识自己”的格言不仅旨在防止人类过度骄傲，也在于使我们了解自己的价值何在，因为只有了解了自我价值。才能更进一步走向成功。

一个人的成功并非一蹴而就的事，会面临很多意想不到的波折。有的时候，路走不通，问题并不在别人或者事情本身，相反，可能恰恰在我们自己身上。现代人也许会发现，因为买了一些不具备实用价值的物品而令自己手头拮据；即使感觉到自己的生活出了严重的错误，也不愿意承认自己的过失。我们习惯了目光向外，习惯了先看别人再看自己，习惯了比较，习惯了自己站在高处的优越感。而我们现在需要具备的恰恰是一种反向思维，反观自己，认识真实的自己，这样才能看到问题的核心。也可以说，认识自己，是通往成功的第一步。越接近自己的内心，离成功的距离也就越来越近了。

做自己的伯乐

世界上有一些著名影视明星、歌手，他们曾经大红大紫，名噪一时，最后却以悲剧结束一生。一位作家认为，在舞台上他们永远需要观众的掌声来肯定自己，但是由于他们从来不曾听到过来自自己的掌声，所以一旦下台，回到自己的住处时，便会倍感凄凉，好像观众把自己抛弃了。

生活中，你虽然没有别人英俊潇洒，但你可能身强体壮；你虽然不会琴棋书画，但你可能思维敏捷、逻辑清晰……上帝不会给人太多，但他也不会亏待你，所以你一定要做自己的伯乐，发掘自己的潜能。有一个探险家走进了非洲的荒野中，他随身带了一些不怎么值钱的小装饰品，打算送给当地的土著人。在这些东西当中，有两面真人大小的镜子。他把这两面镜子靠着两棵树放好，然后就坐下来和他的手下人谈论有关探险的情况。这时候探险家注意到有个土著人手里拿着长矛正在向镜子走过来，当他向镜子里望去的时候，他看见了自己的影子，于是开始向镜子里的对手刺去。当然，他打碎了这面镜子。这时候，探险家向这个野人走去，问他为什么要打碎镜子。这个土著人回答说：“他要杀我，我就先杀了他。”探险家领着土著人走到第二面镜子面前，对土著人解释说：“看，镜子是这样一个东西：通过它，你可以看到你的头发有没有梳直，你脸上的油彩涂得是否合适，你的胸部多么健壮，你的肌肉多么发达。”土著人回答说：“噢，我不知道。”

许多人都是如此，他们穷其一生和生活作战。在生命的每个转折点上，他们都以为会有一场战斗，而情况最终也确实是这样：他们预计会有敌人，而他们确实遇到了敌人；他们预计困难会接踵而至，而事情也恰好就是这样。“如果事情不是这样，那么它就是那样……总会发生点什么。”对于成千上万没能够认识到自身潜能的人来说，事情过去是这样，将来也还会是这样。成千上万的人继续过着平淡、普通、痛苦的生活，因为这种巨大的潜能从他们身边悄悄溜走了，他们就再也抓不住它了。生活中的你不要像土著人那样，穷其一生都不能发掘出自己的潜能。做自己的伯乐，你的人生将是一片光明。

台湾作家三毛曾说："在我的生活中，我就是主角。"你是你命运的主人，你是你灵魂的舵手，不要让自己成为一个生活的观众、世界的看客。一个永远受制于人、被人或物"奴役"的人绝享受不到创造之果的甘甜。人的发现和创造，需要一种坦然的、平静的、自由自在的心理状态。自主是创新的激素、催化剂，人生最大的悲哀莫过于让别人替自己选择，结果成为别人操纵的机器，而失去自我。常给自己鼓掌，善于驾驭自己命运的人，是最幸福的。

不高估，不自轻

现代的年轻人，大都受过良好的教育，在知识和能力上都很强。有很多年轻人步入工作后对老同事的指点不屑一顾，这是年轻人要规避的一个问题。年轻人只有虚心接受别人的意见和建议，才能使自己在工作中成长得更快。但是还有一些人过于谦虚，对别人说的话言听计从，一点儿也看不到自己的优势，这个时候就需要像"王婆卖瓜"那样自我激励一下，才能把事情做得更好。

提起王婆卖瓜，很多人以为是一位姓王的婆婆。其实，王婆是个男的，因为他说话啰嗦，做事婆婆妈妈的，所以人们就送了他个外号"王婆"。王婆的老家在西夏，以种瓜为生。在当时，宋朝边境经常发生战乱，王婆为了避难，就迁到了开封的乡下，培育哈密瓜。哈密瓜因外表不好看，中原人都不认识这种瓜，所以尽管这哈密瓜比普通的西瓜甜上十倍，也没有人买。王婆很着急，向来往的行人一个劲儿地夸自己的瓜怎么好吃，并且把瓜剖开让大家尝。起初没有人敢吃，后来有个胆大的人上来咬了一口，只觉得这瓜如蜜一样的甜，于是，一传十，十传百，王婆的瓜摊生意兴隆，人来人往。

一天，神宗皇帝出宫巡视，一时兴起来到集市上，只见那边挤满了人，便问左右："何事如此热闹？"左右回禀道："启奏皇上，是个卖哈密瓜的引来众人买瓜。"皇上心想："什么瓜这么招人啊？"于是，便走上前去观看，只见王婆正在连说带比画地夸自己的瓜好。见了皇上，他也不慌，还让皇上尝了尝他的哈密瓜。皇上一尝果然甘美无比，连连称赞，便问他："你这瓜既然这么好，为什么还要吆喝个不停呢？"王婆说："这瓜是西夏品种，中原人不识，不叫就没人买。"皇上听了感慨道："做买卖还是当夸则夸，像王婆卖瓜，自卖自夸，有何不好呢？"皇帝的金口一开，不多时，这句话就传遍了大江南北，直至今日。

瓜不甜，再叫也没用，若是瓜的味道极美，自夸又何妨呢？年轻人总是将自己的优点弃之如敝屣，那么自己的"瓜"何年何月才能找到"伯乐"呢？人生短暂如白驹过隙，转瞬即逝，如果一直妄自菲薄，这不就等于将崛起的希望埋没了吗？在这弹指即逝的时光里，我们真要毫无意义地离去吗？曾有人说："越是没有本领的就越加自命不凡。""自命不凡"是没有本事的人常干的事情，我们要摒弃。不过诸葛亮也说过，人"不宜妄自菲薄"，胡乱地将自己的优点遮掩起来，这同样也是我们急需拆除的樊篱。

自省如明镜照身，时省时新

"朕每闲居静坐，则自内省，恒恐上不称天心，下为百姓所怨。"从《贞观政要》中所记载的唐太宗的这句话里，可以看出，唐太宗所具有的常人没有的品质，就是善于自省。

每个人都生活在内外两个世界中，也具有向外发现和向内发现的两种能力。向外是一个无比辽阔、精彩绝伦的世界，向内则是一个无比深邃、亟待挖掘的内心。观察外部世界需要一双明亮的眼睛，探究内心则需要清醒的头脑和善于反省的意识。

然而，有一种人的眼睛只看到别人的缺点，却看不到自己的缺点；嘴巴只讲别人的

过失，却从不检讨自己。这一类人不仅不肯反省，甚至会刻意覆藏自己的过失，又何谈知错能改呢？

自省像一面莹澈而光亮的镜子，它可以照见一个人心灵上的污浊。所以，一个明智的人，自然懂得"吾日三省吾身"的重要。

反省可以使人知己短，可使人保持清醒，可使人弥补短处，可使人纠正过失。"金无足赤，人无完人"，自我反省是极为重要的。真正懂得反省的人，经过时光的涤荡，便能冲洗掉俗世中纷纷扰扰的尘埃，给自己一个美好单纯的人生。

现在很多人常常自作聪明地遮蔽自己的错误，不仅不肯认错，还会为自己所犯的错误寻找各种各样的借口。当有的年轻人未能把吩咐给他的事情做好的时候，不仅不做自我检讨，反而会找来各种推辞，比如不小心打碎了碗，他并不认为这源于自己的鲁莽和冒失，反而会抱怨"地太滑了"，"磨石子路太硬，不方便走路"或者"碗太不结实了"之类。他自作聪明地认为这些借口似乎能够堵住他人的责备，殊不知这只会让自己变得更加可笑。"没有任何借口"是美国西点军校奉行的最重要的行为准则。它强调的是，要为成功找理由，不为失败找借口。一个人做任何事，如果出现了差池，只要他愿意，总能找到完美的借口，但借口和成功却不在同一屋檐下。

美国西点军校有一个久远的传统，遇到学长或长官问话，新生只能有四种回答：

"报告长官，是！"

"报告长官，不是！"

"报告长官，没有任何借口。"

"报告长官，不知道。"

除此之外，不能多说一个字。比如长官问："你认为你的皮鞋这样就算擦亮了吗？"新学员的第一个反应肯定是为自己辩解："报告长官，刚才排队时有人不小心踩到了我。"

但是这种下意识的辩解并不在四个"标准答案"里，是不能令长官满意的，学员只能回答："报告长官，不是。"

长官又问："为什么没有擦亮？"

学员没有任何选择，只能正视着长官的眼睛，回答说："报告长官，没有任何借口。"然后接受任何形式的惩罚。一个善于反省的人往往能及时发现自己的错误，也明白老老实实认错是最明智的做法，而不是想方设法找理由为自己辩护。借口不过是一个人做错事的挡箭牌，是敷衍别人、原谅自己的护身符，是掩饰弱点、逃避责任的"百验灵丹"。而这些，只会让一个人越来越糊涂，从而将所有的缺点自我屏蔽，以至于不知不觉间在泥潭中越陷越深。

我们每个人都有缺点，这是难以避免的。但是如果有了缺点而不肯承认，不肯认错就不能改正，不做改正又怎能进步呢？

所以，一个明智的人，应该把自省当做观照自身的镜子，衣冠不整时要在镜子前整理仪容，愁眉紧锁时要在镜前调整心情。接受别人的指正，改正自己的过失，便能够如无瑕的白璧一般，获得高洁的人格。在我们自以为是、为自己寻遍理由时，自省就像一道清泉，将思想里的浅薄、浮躁、消沉、阴险、自满、狂傲等污垢涤荡干净，重现清新、昂扬、雄浑和高雅的旋律，让生命重放异彩、生气勃勃。

参透迷雾，留一只眼睛看自己

很多时候我们求"知"总是外指的，希望自己能够了解整个外部世界，却往往忽视了对自己内心的探求。其实我们首先要做的是认识自己。只有认识了自己，才能了解我们外部的世界。

禅院里来了一个小和尚，年纪轻轻，但是人很聪明勤快，他希望能够尽快有所觉悟，

于是常常去找智闲禅师，诚恳地向禅师请教："师父，我刚来到禅院，不知道应该做些什么才能更快地有所悟，请师父指点一二。"智闲禅师看到他诚恳的表情，微笑着说："既然你刚刚来这里，一定还不熟悉禅院里的师父和师兄们，你先去认识一下他们吧。"小和尚听从了禅师的指教，接下来的几日里除了日常的劳作以及参禅，都积极地去结识其他的僧人们。

几天之后他又找到智闲禅师，说："师父，禅院里的其他禅师和师兄们我都已经认识过了，接下来呢？"智闲禅师看了他一眼，说："后院菜园里的了元师兄你见过了吗？"小和尚默默地低下了头。智闲禅师说："还是有遗漏啊，再去认识和了解吧！"又过了几天，小和尚再次来见智闲禅师，充满信心地说："师父，这次我终于把禅院里的所有人都认识了，请您教我一些其他的事情吧！"智闲禅师走到小和尚身边，气定神闲地说："还有一个人你没有认识，而且这个人对你来说，特别的重要！"小和尚带有疑惑地走出智闲禅师的禅房，一个人一个人地去询问，一间房一间房地去找那个对自己很重要的人，可是始终没有找到。甚至在深夜里，他也一个人躺在床上思考：到底这个人是谁呢？过了很久，小和尚始终找不到对自己很重要的那个人，但是也不敢再去问禅师。打坐完后的一天下午，他正准备烧水做饭，挑水的时候在井水里看见了自己的身影，他顿时明白了智闲禅师让他寻找的那个人，原来就是自己！

有个人，离自己很近也很远，很亲也很疏，很容易想起也很容易忘记，这个人就是我们自己。其实我们很多人都像这个小和尚一样，好奇地打量着外面的世界，积极地探索着这个世界中的未知，但是却忽视了自己。连自己都没有真正认识的人如何去了解这个世界呢？只有完全认识了自己，才能更好地去接触世界，但是往往认识自己比认识世界要困难得多。

在寻找自我的过程中，要先认识到自己的缺点，再肯定自己的优点。以照镜子为例来说明这个道理：一般人对自己的缺点，大都采取隐瞒、掩盖或不愿检讨和承认。这种人，往往是一脸的灰尘、油垢，但不愿自我反省和检查。他也许曾照过镜子，但看到又脏又丑的自己，就没有勇气再面对镜子。这种人不清楚、不了解自我长相，拒绝看清自己的缺点，往往是自我膨胀的。就像火鸡看到外敌时，颈部和身上的毛就竖直膨胀，借以夸大实力，希望让对手以为它体型变大了，但大家都清楚，那是假象。所以我们要随时保持自省，不断地从自我反思中深入地认识自己。

每个人都不是"一无是处"

有一天，大仲马得知自己的儿子小仲马寄出的稿子总是碰壁，就告诉小仲马："如果你能在寄稿时，随稿给编辑先生附上一封短信，说'我是大仲马的儿子'，或许情况就会好多了。"小仲马断然拒绝了父亲的建议，他说："不，我不想坐在你的肩头上摘苹果，那样摘来的苹果没味道。"年轻的小仲马不但拒绝以父亲的盛名做自己事业的敲门砖，而且不露声色地给自己取了十几个其他姓氏的笔名，以避免那些编辑先生们把他和大名鼎鼎的父亲联系起来。

面对那些冷酷无情的退稿笺，小仲马没有沮丧，仍然坚持创作自己的作品。他的长篇小说《茶花女》寄出后，终于以其绝妙的构思和精彩的文笔震撼了一位资深编辑。这位知名编辑曾和大仲马有着多年的书信来往。他看到寄稿人的地址同大作家大仲马的丝毫不差，便怀疑是大仲马另取的笔名，但作品的风格却和大仲马的截然不同。带着这种兴奋和疑问，他迫不及待地乘车造访大仲马家。令他大吃一惊的是，《茶花女》这部伟大作品的作者竟是大仲马名不见经传的年轻儿子小仲马。"您为何不在稿子上署上您的真实姓名呢？"老编辑疑惑地问小仲马。小仲马说："我只想拥有真实的高度。"老编辑对小仲马的做法赞叹不已。

《茶花女》出版后，法国文坛书评家一致认为这部作品的价值大大超越了大仲马的代表作《基督山伯爵》，小仲马一时声名鹊起。不借助父亲的名气，小仲马走出了属于他自己的人生之路。

的确，我们谁都能开垦出属于自己的那块乐土，关键是要相信自己。其实，大仲马在成名前，也同样有过人生的尴尬。成名前的大仲马穷困潦倒。有一次，大仲马跑到巴黎去拜访父亲的一位朋友，请他帮忙找个工作。父亲的朋友问他："你能做什么？""没有什么了不得的本事，老伯。""数学精通吗？""不行。""你懂得物理吗？或者历史？""什么都不知道，老伯。""会计呢？法律如何？"大仲马满脸通红，第一次知道自己太不行了，便说："我真惭愧，现在我一定要努力补救我的这些不行。我相信不久之后，我一定会给老伯一个满意的答复。"父亲的朋友对他说："可是，你要生活啊。将你的地址留在这张纸上吧。"大仲马无可奈何地写下了他的住址。父亲的朋友叫道："你终究有一样长处，你的名字写得很好呀！"大仲马在成名前，也曾有过认为自己一无是处的时候。然而，他父亲的朋友却发现了他的一个看似并不是什么优点的优点——把名字写得很好。把名字写得很好，也许你对此不屑一顾：这算什么！然而，不管这个优点有多么"小"，它毕竟是个优点。你可以以此为基地，扩大你的优点范围。名字能写好，字也就能写好；字能写好，文章为什么就不能写好？

我们每一个人，特别是不自信的人，切不可把优点的标准定得太高，而对自身的优点视而不见。不要死盯着自己学习不好、没钱、相貌不佳等不足的一面，而应当看到自己身体好、会唱歌、字写得好等不被外人和自己发现或承认的优点。所以，一定要记得自己并不是一无是处，人人都有闪光点，千万不要一味地计较自己的无能。在这个世界上，每个人都潜藏着独特的天赋，这种天赋就像金矿一样埋藏在我们平淡无奇的生命中。那些总在羡慕别人而认为自己一无是处的人，是永远挖掘不到自身的金矿的。

不必为他人的眼光而活

在这个世界上，没有任何一个人可以让所有人都满意。跟着他人的眼光来去的人，会逐渐黯淡自己的光彩。

西莉亚自幼学习艺术体操，她身段匀称灵活。可是很不幸，一次意外事故导致她下肢严重受伤，一条腿留下后遗症，走路有一点跛。为此，她十分沮丧，甚至不敢走上街去。作为一种逃避，西莉亚搬到了约克郡乡下。

一天，小镇上的雷诺兹老师领着一个女孩来向西莉亚学跳苏格兰舞。在他们诚恳的请求下，西莉亚勉为其难地答应了。为了不让他们察觉自己残疾的腿，西莉亚特意提早坐在一把藤椅上。可那个女孩偏偏天生笨拙，连起码的乐感和节奏感都没有。当那个女孩再一次跳错时，西莉亚不由自主地站起来给对方示范。西莉亚一转身，便敏感地看见那个女孩正盯着自己的腿，一副惊讶的神情。她忽然意识到，自己一直刻意掩盖的残疾在刚才的瞬间已暴露无遗。这时，一种自卑让她无端地恼怒起来，对那个女孩说了一些难听的话。西莉亚的行为伤害了女孩的自尊心，女孩难过地跑开了。

事后，西莉亚深感歉疚。过了两天，西莉亚亲自来到学校，和雷诺兹老师一起等候那个女孩。西莉亚对那个女孩说："如果把你训练成一名专业舞者恐怕不容易，但我保证，你一定会成为一个不错的领舞者。"这一次，他们就在学校操场上跳，有不少学生好奇地围观。那个女孩笨手笨脚的舞姿不时招来同学的嘲笑，她满脸通红，不断犯错，每跳一步，都如芒刺在背。西莉亚看在眼里，深深理解那种无奈的自卑感。她走过去，轻声对那个女孩说："假如一个舞者只盯着自己的脚，就无法享受跳舞的快乐，而且别人也会跟着注意你的脚，发现你的错误。现在你抬起头，面带微笑地跳完这支舞曲，别管步伐是不是错。"

说完，西莉亚和那个女孩面对面站好，朝雷诺兹老师示意了一下。悠扬的手风琴音乐响起，她们踏着拍子，欢快起舞。其实那个女孩的步伐还有些错误，而且动作不是很和谐。但意外的效果出现了——那些旁观的学生被她们脸上的微笑所感染，而不再关注舞蹈细节上的错误。后来，有越来越多的学生情不自禁地加入到舞蹈中。大家尽情地跳啊跳啊，直到太阳下山。

生活在别人的眼光里，就会找不到自己的路。其实，每个人的眼光都有不同。面对不同的几何图形，有人看出了圆的光滑无棱，有人看出了三角形的直线组成，有人看出了半圆的方圆兼济，有人看出了不对称图形特有的美……同是一个甜麦圈，悲观者看见一个空洞，乐观者却品尝到它的味道。同是交战赤壁，苏轼高歌“雄姿英发，羽扇纶巾，谈笑间樯橹灰飞烟灭”；杜牧却低吟“东风不与周郎便，铜雀春深锁二乔”。同是“谁解其中味”的《红楼梦》，有人听到了封建制度的丧钟，有人看见了宝黛的深情，有人悟到了曹雪芹的用心良苦，也有人只津津乐道于故事本身……

人生是一个多棱镜，总是以它变幻莫测的每一面反照生活中的每一个人。不必介意别人的流言飞语，不必担心自我思维的偏差，坚信自己的眼睛、坚信自己的判断、执著自我的感悟，用敏锐的视线去审视这个世界，用心去聆听、抚摸这个多彩的人生，给自己一个富有个性的回答。

自己的人生无须浪费在别人的标准中

童话里的红舞鞋，漂亮、妖艳而充满诱惑，一旦穿上，便再也脱不下来。我们疯狂地转动舞步，一刻也停不下来，尽管内心充满疲惫和厌倦，脸上还得挂出幸福的微笑。当我们在众人的喝彩声中终于以一个优美的姿势为人生画上句号时，才发觉这一路的风光和掌声，带来的竟然只是说不出的空虚和疲惫。

人生来时双手空空，却要让其双拳紧握；而等到人死去时，却要让其双手摊开，偏不让其带走财富和名声……明白了这个道理，人就会对许多东西看淡。幸福的生活完全取决于自己内心的简约而不在于你拥有多少外在的财富。18世纪法国有个哲学家叫戴维斯。有一天，朋友送他一件质地精良、做工考究、图案高雅的酒红色睡袍，戴维斯非常喜欢。可他穿着华贵的睡袍在家里踱来踱去，越踱越觉得家具不是破旧不堪，就是风格不对，地毯的针脚也粗得吓人。慢慢地，旧物件挨个儿更新，书房终于跟上了睡袍的档次。戴维斯穿着睡袍坐在帝王气十足的书房里，可他却觉得很不舒服，因为自己居然被一件睡袍胁迫了。戴维斯被一件睡袍胁迫了，生活中的大多数人则是被过多的物质和外在的成功胁迫着。很多情况下，我们受内心深处支配欲和征服欲的驱使，自尊和虚荣不断膨胀，着了魔一般去同别人攀比，谁买了一双名牌皮鞋，谁添置了一套高档音响，谁交了一位漂亮女友，这些都会触动我们敏感的神经。一番折腾下来，尽管钱赚了不少，也终于博得别人羡慕的眼光，但除了在公众场合拥有一两点流光溢彩的光鲜和热闹以外，我们过得其实并没有别人想象得那么好。

男人爱车，女人爱别人说自己的好。一定意义上来说，人都是爱慕虚荣的，不管自己究竟幸福不幸福，常常为了让别人觉得很幸福就很满足，人往往忽视了自己内心真正想要的是什么，而是常常被外在的事情所左右，别人的生活实际上与你无关，不论别人幸福与否都与你无关，而你将自己的幸福建立在与别人比较的基础之上，或者建立在了别人的眼光中。幸福不是别人说出来的，而是自己感受的，人活着不是为别人，更多的是为自己而活。

《左邻右舍》中提到这样一个故事：

说是男主人公的老婆看到邻居小马家卖了旧房子在闹市区买了新房，他的老婆就眼红了，非要也在闹市选房子，并且偏偏要和小马住同一栋楼，而且要一定选比小马家房

子大的那套，当邻居问起的时候，她会很自豪地说："不大，一百多平方米，只比304室小马家大那么一点！"气得小马老婆灰头土脸的。过了几天，小马的老婆开始逼小马和她一起减肥，说是减肥之后，他们家的房子实际面积一定不会比男主人公家的小，男主人公又开始担心自己的老婆知道后会不会让他们一起减肥！

这个故事自己看起来虽然很好笑，但是却时常在我们的生活中发生，人将自己生活沉浸在了一个不断与人比较的困境中，被自己生活之外的东西所左右，岂不是很可悲？

一个人活在别人的标准和眼光之中是一种痛苦，更是一种悲哀。人生本就短暂，真正属于自己的快乐更是不多，为什么不能为了自己而完完全全、真真实实地活一次？为什么不能让自己脱离总是建立在别人基础上的参照系？如果我们把追求外在的成功或者"过得比别人好"作为人生的终极目标的时候，就会陷入物质欲望为我们设下的圈套而不能自拔。

你不可能让每个人都满意

世界一样，但人的眼光各有不同，做人不必去花大量的心思去让每个人都满意，因为这个要求基本上是不可能达到的，如果一味地追求别人的满意，不仅自己累心，还会在生活和工作失去了自己！

生活中我们常常因为别人的不满意而烦恼不已，我们费尽了心思去让更多的人对自己满意，我们小心翼翼地生活，唯恐别人不满意，但即便是这样还会有人不满意，所以我们为此又开始伤神，很多时候，我们忙活工作或者生活其实花不了太多的时间，而只是我们将大量的时间都花在了处理如何达到别人满意的这些事情上，所以身体累，心也累。

有这样一个故事：

一个农夫和他的儿子，赶着一头驴到邻村的市场去卖。没走多远就看见一群姑娘在路边谈笑。一个姑娘大声说："嘿，快瞧，你们见过这种傻瓜吗？有驴子不骑，宁愿自己走路。"农夫听到这话，立刻让儿子骑上驴，自己高兴地在后面跟着走。

不久，他们遇见一群老人正在激烈地争执："喏，你们看见了吗，如今的老人真是可怜。看那个懒惰的孩子自己骑着驴，却让年老的父亲在地上走。"农夫听见这话，连忙叫儿子下来，自己骑上去。

没过多久又遇上一群妇女和孩子，几个妇女七嘴八舌地喊着："嘿，你这个狠心的老家伙！怎么能自己骑着驴，让可怜的孩子跟着走呢？"农夫立刻叫儿子上来，和他一同骑在驴的背上。

快到市场时，一个城里人大叫道："哟，瞧这驴多惨啊，竟然驮着两个人，它是你们自己的驴吗？"另一个人插嘴说："哦，谁能想到你们这么骑驴，依我看，不如你们两个驮着它走吧。"农夫和儿子急忙跳下来，他们用绳子捆上驴的腿，找了一根棍子把驴抬了起来。

他们卖力地想把驴抬过闹市入口的小桥时，又引起了桥头上一群人的哄笑。驴子受了惊吓，挣脱了捆绑撒腿就跑，不想却失足落入河中。农夫只好既恼怒又羞愧地空手而归了。

笑话中农夫的行为十分可笑，不过，这种任由别人支配自己行为的事并非只在笑话里出现。现实生活中，很多人在处理类似事情时就像笑话里的农夫，人家叫他怎么做，他就怎么做，谁抗议，就听谁的。结果只会让大家都有意见，且都不满意。

谁都希望自己在这个社会如鱼得水，但我们不可能让每一个人满意，不可能让每一个人都对我们展露笑容。通常的情况是，你以为自己照顾到了每一个人的感受，可还是有人对你不满，甚至根本不领情。每个人的利益是不一致的，每个人的立场，每个人的

主观感受是不同的，所以我们想面面俱到，不得罪任何人，又想讨好每一个人，那是绝对不可能的！

做人无须在意太多，不必去让每个人满意，凡事只要尽心，按照事情本来的面目去做就好，简简单单地过好自己生活就行，否则就会像故事中的农夫一样，费尽周折，结果还搞得谁都不满意。

别为迎合别人而改变自己

古语说，“以铜为镜，可以正衣冠；以人为镜，可以明得失”。意思是说，每个人都是一面镜子，我们可以从别人身上发现自己，认识自己。然而，如果一个人总是拿别人当镜子，那么那个真实的自我就会逐渐迷失，难以发现自己的独特之处。

有这样一则寓言：有两只猫在屋顶上玩耍。一不小心，一只猫抱着另一只猫掉到了烟囱里。当两只猫同时从烟囱里爬出来的时候，一只猫的脸上沾满了黑烟，而另一只猫脸上却是干干净净。干净的猫看到满脸黑灰的猫，以为自己的脸也又脏又丑，便快步跑到河边，使劲地洗脸；而满脸黑灰的猫看见干净的猫，以为自己也是干干净净，就大摇大摆地走到街上，出尽洋相。故事中的那两只猫实在可笑。它们都把对方的形象当成了自己的模样，其结果是无端的紧张和可笑的出丑。他们的可笑在于没有认真地观察自己是否弄脏，而是急着看对方，把对方当成了自己的镜子。同样道理，不论是自满的人还是自卑的人，他们的问题都在于没有了解自己，没有形成对自身的清晰而准确的认识。

每个人都有自己的生活方式与态度，都有自己的评价标准，你可以参照别人的方式、方法、态度来确定自己采取的行动，但千万不能总拿别人当镜子。总拿别人做镜子，傻子会以为自己是天才，天才也许会把自己照成傻瓜。

胡皮·戈德堡成长于环境复杂的纽约市切尔西劳工区。当时正是“嬉皮士”时代，她经常模仿着流行，身穿大喇叭裤，头顶阿福柔犬蓬蓬头，脸上涂满五颜六色的彩妆。为此，她常遭到住家附近人们的批评和议论。

一天晚上，胡皮·戈德堡跟邻居友人约好一起去看电影。时间到了，她依然身穿扯烂的吊带裤，一件绑染衬衫，还有那一头阿福柔犬蓬蓬头。当她出现在她朋友面前时，朋友看了她一眼，然后说：“你应该换一套衣服。”

“为什么？”她很困惑。

“你扮成这个样子，我才不要跟你出门。”

她怔住了：“要换你换。”

于是朋友转身就走了。

当她跟朋友说话时，她的母亲正好站在一旁。朋友走后，母亲走向她，对她说：“你可以去换一套衣服，然后变得跟其他人一样。但你如果不想这么做，而且坚强到可以承受外界嘲笑，那就坚持你的想法。不过，你必须知道，你会因此引来批评，你的情况会很糟糕，因为与大众不同本来就不容易。”

胡皮·戈德堡受到极大震撼。她忽然明白，当自己探索一条可以说是“另类”存在方式时，没有人会给予鼓励和支持，哪怕只是一种理解。当她的朋友说“你得去换一套衣服”时，她的确陷入两难抉择：倘若今天为了朋友换衣服，日后还得为多少人换多少次衣服？她明白母亲已经看出她的决心，看出了女儿在向这类强大的同化压力说“不”，看出了女儿不愿为别人改变自己。人们总喜欢评判一个人的外形，却不重视其内在。要想成为一个独立的个体，就要坚强到能承受这些批评。胡皮·戈德堡的母亲的确是位伟大的母亲，她懂得告诉她的孩子一个处世的根本道理——拒绝改变并没有错，但是拒绝与大众一致也是一条漫长的路。

胡皮·戈德堡这一生始终都未摆脱“与众一致”的议题。她主演的《修女也疯狂》

是一部经典影片，而其扮演的修女就是一个很另类的形象。当她成名后，也总听到人们说："她在这些场合为什么不穿高跟鞋，反而要穿红黄相间的快跑运动鞋？她为什么不穿洋装？她为什么跟我们不一样？"可是到头来，人们最终还是接受了她的影响，学着她的样子绑黑人细辫子头，因为她是那么与众不同，那么魅力四射。

每个人都有自己的路

脸庞因为笑容而美丽，生命因为希望而精彩，倘若说笑容是对他人的布施，那么希望则是对自己的仁慈。

圣严法师幼时家贫，甚至穷到连饭也吃不饱，但是几十年风风雨雨，他始终对生活充满希望。人生来平等，但所处的环境未必相同。所以，不管自己处于怎样的起点，都应该一如既往地对生活抱以热情的微笑。

法师教诲："大雨天，你说雨总会停的；大风天，你说风总是会转向的；天黑了，你说明天依然会天亮的！这就是心中有希望，有希望就有平安，就有未来。"

圣严法师小时候，有一次与父亲在河边散步，河面上有一群鸭子，游来游去，自由畅快。他站在岸边，非常羡慕地看着这群与自己水中倒影嬉戏的鸭子。

父亲停下脚步，问道："你从中看到了什么？"

面对父亲的询问，他心中一动，却也不知道如何表达自己的想法。

父亲说："大鸭游出大路，小鸭游出小路，就像是它们一样，每个人都有自己的路可以走。"

每个人都有自己的路，即使起点不同、出身不同、家境不同、遭遇不同，也可以抵达同样的顶峰，不过这个过程可能会有所差异，有的人走得轻松，有的人一路崎岖，但不论如何，艳阳高照也好，风雨兼程也罢，只要怀揣着抵达终点的希望，每个人都可以获得自己的精彩。在一个偏僻遥远的山谷里的断崖上，不知何时，长出了一株小小的百合。它刚诞生的时候，长得和野草一模一样，但是，它心里知道自己并不是一株野草。它的内心深处，有一个纯洁的念头："我是一株百合，不是一株野草。唯一能证明我是百合的方法，就是开出美丽的花朵。"它努力地吸收水分和阳光，深深地扎根，直直地挺着胸膛，对附近的杂草置之不理。

在野草和蜂蝶的鄙夷下，百合努力地释放内心的能量。百合说："我要开花，是因为知道自己有美丽的花；我要开花，是为了完成作为一株花的庄严使命；我要开花，是由于自己喜欢以花来证明自己的存在。不管你们怎样看我，我都要开花！"

终于，它开花了。它那灵性的白和秀挺的风姿，成为断崖上最美丽的风景。年年春天，百合努力地开花、结子，最后，这里被称为"百合谷地"。因为这里到处是洁白的百合。暂时的落后一点都不可怕，自卑的心理才是最可怕的。人生的不如意、挫折、失败对人是一种考验，是一种学习，是一种财富。我们要牢记"勤能补拙"，既能正确认识自己的不足，又能放下包袱，以最大的决心和最顽强的毅力克服这些不足，弥补这些缺陷。

人的缺陷不是不能改变，而是看你愿不愿意改变。只要下定决心，讲究方法，就可以弥补自己的不足。

在不断前进的人生中，凡是看得见未来的人，都能掌握现在，因为明天的方向他已经规划好了，知道自己的人生将走向何方。留住心中的希望种子，相信自己会有一个无可限量的未来，心存希望，任何艰难都不会成为我们的阻碍。只要怀抱希望，生命自然会充满激情与活力。

走自己的路，让别人说去吧

曾有一个美国人，被人骂作“伪君子”、“骗子”、“比谋杀犯好不了多少”……你猜是谁？一幅刊在报纸上的漫画把他画成伏在断头台上，一把大刀正要切下他的脑袋，街上的人群都在嘘他。他是谁？他是乔治·华盛顿。

耶鲁大学的前校长德怀特曾说：“如果此人当选美国总统，我们的国家将会合法卖淫，行为可鄙，是非不分，不再敬天爱人。”听起来这似乎是在骂希特勒吧？可是他谩骂的对象竟是杰弗逊总统，就是撰写《独立宣言》、被赞美为民主先驱的杰弗逊总统。

可见，没有谁的路永远是一马平川的。为他人所左右而失去自己方向的人，他将无法抵达属于自己的幸福所在。真正成功的人生，不在于成就的大小，而在于是否努力地去实现自我，喊出属于自己的声音，走出属于自己的道路。

一名中文系的学生苦心撰写了一篇小说，请作家批评。因为作家正患眼疾，学生便将作品读给作家。读到最后一个字，学生停顿下来。作家问道：“结束了吗？”听语气似乎意犹未尽，渴望下文。这一追问，煽起学生的激情，立刻灵感喷发，马上接续道：“没有啊，下部分更精彩。”他以自己都难以置信的构思叙述下去。

到达一个段落，作家又似乎难以割舍地问：“结束了吗？”

小说一定摄魂勾魄，叫人欲罢不能！学生更兴奋，更激昂，更富于创作激情。他不可遏止地一而再再而三地接续、接续……最后，电话铃声骤然响起，打断了学生的思绪。

电话找作家，急事。作家匆匆准备出门。“那么，没读完的小说呢？”“其实你的小说早该收笔，在我第一次询问你是否结束的时候，就应该结束。何必画蛇添足、狗尾续貂？该停则止，看来，你还没把握情节脉络，尤其是，缺少决断。决断是当作家的根本，否则绵延逶迤，拖泥带水，如何打动读者？”

学生追悔莫及，自认性格过于受外界左右，作品难以把握，恐不是当作家的料。

很久以后，这名年轻人遇到另一位作家，羞愧地谈及往事，谁知作家惊呼：“你的反应如此迅捷、思维如此敏锐、编造故事的能力如此强盛，这些正是成为作家的天赋呀！假如正确运用，作品一定脱颖而出。”“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”

凡事绝难有统一定论，谁的“意见”都可以参考，但永不可代替自己的“主见”，不要被他人的论断束缚了自己前进的步伐。追随你的热情、你的心灵，它将带你实现梦想。

遇事没有主见的人，就像墙头草，东风东倒，西风西倒，没有自己的原则和立场，不知道自己能干什么，会干什么，自然与成功无缘。

走自己的路，让别人去说吧。

张扬个性，“秀”出自己才有机会

俗话说：“酒香不怕巷子深。”这话只适合过去，如今是酒香也怕巷子深。一个人无论才能如何出众，如果不善于把握，那他就得不到伯乐的青睐。所以人的才能需要自我表现，而且自我表现时必须主动、大胆。如果你自己不去主动地表现，或者不敢大胆地表现自己，你的才能就永远不会被别人知道。在电影《飘》中扮演女主角郝斯佳的费雯丽，在出演该片前只是一位名不见经传的小演员。她之所以能够因此而一举成名，就是因为大胆地抓住了自我表现的良好机遇。

当《飘》已经开拍时，女主角的人选还没有最后确定。毕业于英国皇家戏剧学院的费雯·丽当即决定争取出演郝斯佳这一十分诱人的角色。

可是，此时的费雯·丽还默默无闻，没有什么名气。怎样才能让导演知道“我就是

郝斯佳的最佳人选”呢？这个问题成为她思考解决的一大关键。

经过一番深思熟虑后，费雯·丽决定毛遂自荐，方法是自我表现。一天晚上，刚拍完《飘》的外景，制片人大卫又愁眉不展了。突然，他看见一男一女走上楼梯，男的他认识，那女的是谁呢？只见她一手扶着男主角的扮演者，一手按住帽子，居然自己把自己扮演成了郝斯佳的形象。

大卫正在纳闷儿时，突然听见男主角大喊一声："喂！请看郝斯佳！”大卫一下子惊住了："天呀！真是踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。这不就是活脱脱的郝斯佳吗？！”

费雯·丽被选中了。

毋庸置疑，你的表现得到认可之时，就是机遇来临之日。请你务必记住一点：知道和了解你才能的人越多，为你提供的机遇也就会越多。

当然，很多人或许不会像费雯·丽那样仅靠一次表现就一举获得成功。所以，我们必须有耐心和恒心，多表现自己几次。在一个人面前表现不行，就在更多的人面前表现；在一个地方表现无效，就在其他地方进行表现。当你表现多了，被发现、被赏识的可能性就会大大增加。

汉代名士东方朔，诙谐多智。他刚入长安时，向汉武帝上书，竟用了三千片木椟，公车令派两个人去抬，才勉强能抬起来。汉武帝用了两个月才把它读完。这在当时也堪称是“吉尼斯世界之最”了。在奏章中，东方朔自许甚高，称："臣年二十二，长九尺三寸，目若悬珠，齿如编贝，勇若孟贲，捷若庆忌，廉若鲍叔，信若尾生。若此，可以为天子大臣矣。”皇帝果然为此打动，但转念一想，又觉言过其实，始终未予重用。

东方朔并不死心，另辟蹊径。当时，与东方朔并列为郎的侍臣中，有不少是侏儒。东方朔就吓唬他们，说皇帝嫌他们没用，要全部杀死他们。侏儒们吓坏了，诉于皇帝，皇帝便诏问东方朔为何要吓唬他们。东方朔说："那些侏儒长得不过三尺，俸禄是一口袋米，二百四十个铜钱。我东方朔身长九尺有余，俸禄也是一口袋米，二百四十个铜钱。侏儒饱得要死，我却饿得要死。陛下要觉得我有用，请在待遇上有所差别；如果不想用我，可罢免我，那我也用不着在长安城要饭吃了。”皇帝听了大笑，因此让他待诏金马门（即古代官署的大门），比以前亲近了许多。

有时候，沉默谦逊确实是一种“此时无声胜有声”的制胜利器，但无论如何你也不要处处把它当做金科玉律来信奉。在种种竞争中，你要将沉默、踏实、肯干、谦逊的美德和善于“秀”自己结合起来，才能更好地让别人赏识你。





第十一章

施展魅力，用策略收服你的 Mr.Right

了解男人，有的放矢

女人的一生什么是最重要的？爱情和家庭！这两样东西的背后都是拴在同一件事物上——男人。

但遗憾的是，多数女人并不懂得如何去寻找、辨别和吸引理想的男人。现在已经是公元 21 世纪了，中国还存在着大量的“三不”女人，即不了解男人，不包装自己，不主动出击。在情场上她们抱着一种消极被动的态度，糊里糊涂地等待着白马王子，遇到了骑白马的却不是王子的男人，又糊里糊涂地把自己嫁出去。

目前，生活中大约只有不到 20% 的女孩能算得上很了解男人。大多数可以说是茫然无知，甚至是满脑子的错误理论。原因在于：她们与男人实际接触太少；她们受到的误导太多；她们不太喜欢理性总结和思考，所以只能从有限的经验中得出错误的结论。

女孩们受到的误导有：

1. 洗脑

女孩最容易受到两大类型的误导：第一是泛滥的韩剧、网络小说、港台欧美爱情电影等。这种“泛滥品”看多了的恶果，就是梦想与现实严重脱节，女孩们常常用“男主角”的标准来衡量现实中的男人，对男人产生错误的期望值。当她们遇到一个条件般配的诚实追求者时，往往会觉得其不够“浪漫”，不符合头脑中的幻影而拒绝掉了。其实生活中常常是一些“坏男人”，才会把自己伪装成女孩们心目中的理想对象。结果是，好男人斗不过坏男人，好女人大多被花言巧语的骗子骗到手。

第二类误导是传统文化和老一辈观念对女人的教导。这教导通常来自年龄 40 岁以上的长者。近 20 年中国社会变化太快了，那些自称“过来人”的空洞乏味的“大道理”，甚至是不切今天实际的老道理，恐怕不能完全适用于今天的情场。另外，他们那个时代很少有人具备多次恋爱的经验，并不存在真正的情场高手。

2. 投其所好去包装

包装是极其重要的。不管男人怎样不承认，最能吸引他们的永远是女人的美貌。俗话说，没有丑女人，只有懒女人。所以包装出美丽动人的自己，是迈向成功的第一步。女生易犯的错误是，她们总是按自己的喜好进行打扮，或许更准确地说，她们总是按照女人的眼光来包装自己。然而这是个错误的想法。

找男朋友其实和找工作有点相似，你必须把自己包装成能够满足对方需求喜好的样子，才能赢得最好的机会。包装不只是外表，还包括语气、形象、姿态等多方面的内容。简单地说，就是把一个男人第一次见到你的时候，5秒钟之内他能看到的所有东西都包括在内。

包装自己的具体操作步骤是：

（1）了解最受男人们喜欢的女孩。这是很容易的事情，只要了解一下男人们最喜欢的小说、影视剧，观察一下里面最受男人欢迎的女主角形象就可以了。

（2）在众多受男人欢迎的女主角中，选择一个（或多个）与自己气质、个性最接近的，然后细心研究她、模仿她。最好同时参考好朋友的意见。

（3）从细节用心向这个偶像学习。最好平时经常对着镜子练习一颦一笑、举手投足等尽量做到仿其神韵，而不能显得僵化生硬。让自己慢慢具有一点明星气质，掌握几个很能吸引男人的 pose。

这样做的重点在于：你充分理解怎样才能让男人喜欢。而且，在关键的时候你能做到让男人喜欢。

不要觉得注重外表是一种虚荣的表现，应该注重内涵忽略外表，这其实是一种有些自欺欺人的说法。在节奏极快的现代社会，多数男人（尤其是条件好的男人）已经没有什么耐心去慢慢了解那些“看起来不怎么样”的女人了。就好比一个厂家说他们的产品虽然看起来不怎么样，但实际非常管用，你会相信吗？美貌是张门票，你连门票都没有，男人怎么会有时间、有兴趣去了解你的内涵？

3. 自我推销

自我推销是人生的一个关键词。一生中，找工作，申请学校，找男 / 女朋友都是一个自我推销的过程。

当然找男朋友与找工作相比，也有一定的区别。区别之一就是如果女人过于直接地去追求男人（尤其是那些条件比自己好的男人），通常效果不理想，即使追到了，自己也很被动，容易成为被玩弄的对象，当然也有特例，不过那只是偶然事件。

于是有很多女人因此得出结论：感情的事有可为亦有可不为，关键在于不为，与其主动不如被动，与其操心不如不操心。这个结论是错误的，关键是要找到正确的努力方式。

下面简单总结几条女人对感情采取主动的正确方式。

（1）应该多打扮。与其死缠烂打、苦苦哀求，不如花工夫把自己包装得漂漂亮亮、风风光光，甚至让中意的男生看到很多其他男人正在追求自己。男人就是这样有趣，一个女人的追求者越多，在他们眼里这个女人的魅力就越大。

（2）与其对一个人在感情上不断付出，不如多花时间提高自身吸引力。男人对感情，远不像女人那么重视。

（3）应该多约会，少有亲密接触。让男人觉得有机会追到你，但是又得不到。这样最能吊起男人的胃口，因为对男人来说，吃不到的那颗葡萄才是最诱人的。

（4）要广种薄收，千万不要吊死在一棵树上。通过聚会、联谊、相亲、网友、婚姻介绍所等多种方式出击，多多交往条件合适的男性朋友（当然，要学会自我保护，安全第一）。

（5）多沟通，多倾听。多了解对方需要什么，不要想当然、一厢情愿，好心办坏事。

4. 数小鱼

如果全面撒网之后成功地钓上了几条小金鱼甚至金龟，那么恭喜，你现在可以进入重点培养阶段。

基本筛选法则：

（1）如果你一想到和他见面内心就莫名其妙地兴奋或者耳朵变红，那你要留心了。

（2）如果他为你买东西从不计较花多少钱，你要注意了。

（3）如果他为你付出了重大牺牲，你还想什么呢？

（4）如果大家都认为你们很般配，这是参考答案。
（5）如果他和你的朋友、家人相处很融洽，大幅加分。
（6）如果对方的主要缺点仅仅是不懂浪漫，这样的男人绝对经济实惠。
（7）如果你们有很多共同兴趣爱好，浪漫要开始了。
（8）如果你们对未来有很明确的规划而且达成一致，就是蛮般配的一对。

好男人也可以靠“吸引”得到

“坏女孩”面对自己心仪的男孩从来不会守株待兔，因为她们知道，优秀的男人会“狡兔三窟”，从别的洞里溜掉。不过，她们也不会傻到去反追男人，因为她们知道，这样反而会让他们觉得自己一文不值。她们会用巧妙的方法“吸引”男人，在引起他们注意的同时又不会让他们反感，最终让他们来疯狂地追自己。

下面就是那些“坏女孩”常用的“吸引”男人的妙招，如果你在暗恋一个男孩，不妨也拿来试一试：

1. 间接法约男人

你可以计划和两三个一样没有男友的女孩一块儿郊游，并对你心仪的那个男孩说：“这个星期天，我们要去摘橘子，想一起去吗？反正你也没事，顺便再找几个朋友来玩玩吧！野餐我们会处理，其他一切费用自付。”像这种令人放心的良好条件，只要是周末赋闲在家的男孩都会踊跃参加的。一般来说，担心费用负担过多，是男性不想请女性郊游的原因之一，你的提议打消了他的顾虑，他自然会踊跃参加了。

2. “万绿丛中一点红”

使用这一方法，目的就是要引起男人的注意，只是需要掌握机会和技巧。比如，只要是有男性在吞云吐雾、聊天的地方，你尽可以笑嘻嘻地走向他们，因为他们这时绝对不会在谈正经事，一定都是穷极无聊地在那儿闲聊。如果你在这个时候加入他们聊天的圈子，他们一定不会请你走开，而会搬张椅子请你坐下，这就是“一点红”的情形。一般来说，男人在这个时候会很欢迎女性的加入。在这之后，你可能成为他们经常邀请的玩伴，自然会引起那个“他”的注意。

3. 抓住瞬间机会让他注意你

当你正要和你心仪的异性擦肩而过的时候，最好停下来，不要真的与他擦肩而过。事实上，往往是那种毫无准备的瞬间见面，才是在两人之间擦出火花的最佳时机。所以，你应该有这样的思想准备，随时准备利用这种瞬间的机会引起对方的注意。

4. 尽量制造两人单独相处的机会

譬如说你买了两张电影票，就可以对他说：“我这儿有两张电影票，不知道你晚上是否有空？”如果他拒绝你，你尽可以将这两张电影票转卖，减少你的损失，或是先请好对方，再来买票。还有，如果你手边正好有两张远游的招待券，你就问他是否能够陪伴你前往。借着这种方法，你就可以大大方方地和他去约会、去展览会，或是去一些比赛场合。

5. 寄贺卡表达你的“诚意”

一张简洁的贺年卡、探望卡，相信无论是寄的人还是收的人，都不会像是写信那样不好意思，而且收的人一定会对寄信人留有好印象，认为“她还不错嘛！还会寄贺年卡给我”。如果你是从旅行的地方寄旅游明信卡片，虽然他的家人不会太在意类似的卡片，但他一定会将你的心意埋藏在心底。在未彻底了解他内心想法的时候，就不要写内容过多的信，慢慢等他一段时间。

另外，如果知道他的生日，不妨给他寄张生日卡，表示你对他的关心，借着这种生日卡，也就等于阐明了你的心意。尽量找些借口，写些简单的明信卡、贺年卡给他，这样以后见了面，他也会和你打招呼交谈。

6. 利用探病的机会表示你的“关心”

假如他正好患了流行性感冒，必须休息一个星期；或是生了病，正在住院；或是发生车祸，导致颈椎挫伤，你都要掌握时机，去探望他。

7. 制造“偶然”

如果你知道他经常去哪些商店买唱片、买书，那就更方便了。你可以先查查他的兴趣和嗜好，然后就装出和他兴趣相仿的样子，经常去他所进出的商店，那么你的机会相形之下就更多了。单是一次、两次地进出他喜爱的场所是无法奏效的，你必须持之以恒地去他常去的商店，偶尔你也可以买些东西，表示你是这家店的常客，如此，机会一定会来。

主动出击，好男人不是等来的

安妮宝贝的《清醒记》里有一段很美的文字，“去偏远的山村旅行，偶然邂逅暮色中洁白的梨花，盛放在空旷的山谷里。那些花朵不卑不亢，不惊不乍，让人为它而动容。知道它们即将会凋落，心里就会有了寂寞。围着它们不停地按动快门，然后坐在树下抽根烟，看着晚霞金红的天边渐渐被夜色覆没。”也许很多女孩也会有这种迟暮的感觉，在她们还未曾盛放即将凋零的时候。

很多女孩，都不是妖艳的罂粟花，也不是浓烈的曼珠沙华，她们只是空谷里寂寞盛开的梨花，想要努力地盛放至最美，以同样激烈的绝美报复那些绝望等待的青春，那些仓皇无助的失落。可是无论如何的心有不甘，她等待的那个人就是迟迟不肯到来，或者已经成为曾今沧海难为水的错过。也许，痴情并不是天生的，只是苦苦等不到那个能点燃爱情火焰的人，或者是点燃爱情火焰的那个人已经消失在了茫茫人海里。

女人如花花似梦，很多女孩的青春就是在这种如梦如幻的等待中慢慢消逝的。也许连她们自己也在迷惑：是我命犯孤星，还是缘分未到？人人都说缘分天注定，可缘分到底是什么呢？缘分说穿了也不过是从古至今人们都不肯正视的一个迷信而已。即使看清了这只是一种迷信，却心怀侥幸不肯承认，我们，大抵都是如此吧！

人类有时候理智现实得连神都自愧不如，但有时候却幼稚可爱到了连自己都可以骗的地步。太过于现实的人容易干枯，因为生活若剥去理想、梦想、幻想，那生命便只是一堆空架子。只有物质的行尸走肉又有什么可羡慕的呢？可是在梦里飘的人却只能在梦幻的云端一直沉睡不醒。梦虽可滋养她们的灵气，但却十分的危险。因为人终有一天是要面对现实的，早一天面对比晚一天面对的痛苦要少很多。这就是为什么那些不沉迷于梦幻的女孩最终会比沉迷于梦幻的女孩早结婚的秘密。

很多的晚婚女孩几乎没有一个不是不食人间烟火的梦幻女孩。那种突然从梦幻中醒来，突然发现自己醒来不是因为被王子吻醒而是被现实吓醒，吓醒了之后还看不见王子的巨大恐慌真的会令人非常茫然不知所措。更可怕的是，我们梦想中的邂逅、缘分等能发生在自己身上的几率几乎为零。有位韩国作家劝女孩子们千万不要相信和沉迷于小说、电视剧、电影，这是十分靠谱的忠告。因为那些情节大部分的确只是作者和编剧们为女孩们编织的一个关于爱的梦幻。有的人自己没谈过恋爱也喜欢写爱情小说，艾米莉·勃朗特也没谈过恋爱，但是她的《呼啸山庄》却以荡气回肠的笔触震撼了多少人的灵魂？

说实话，小说、电视剧、电影里的情节大都是作者心里的一些美丽梦幻，作者和读者、观众们一起在想象的世界里梦游。梦醒了，生活还是得继续过。梦醒了，王子还是不会像梦里一样奇迹般的出现。这些关于梦的东西，只适合那些心灵干枯的现实主义者来看，因为她们需要梦的滋润。而那些已经梦游泛滥的女孩，还是尽量少看一些，多抬头看看现实，不要太相信那些云里雾里的缘分。等待是永远不会等到爱情的。一切的爱，都是需要自己去争取的。因为我们需要爱，我们必须赶在青春还未消逝之前找到那个能平息

我们内心焦灼的人，那个能陪我们天荒地老的爱人。

新时代的女性不必再低吟“君若无定云，妾若不动山。云行出山易，山逐云去难”，被动地等待爱情的宠幸。“她时代”来了，女人的经济地位、社会地位大大提升，女人的爱情地位也要跟上时代的步伐。女人，爱情路上别学那个守株待兔的人，而应该主动出击，寻找你想要的甜蜜爱情。

韩剧为何能在中国风靡多年，让众多年轻女性痴迷不已，其中一个重要因素就是韩剧善于营造“女追男”的爱情情节，触碰到了中国年轻女性向往爱情却又怯于释放自我、勇敢追爱白马王子的内心。自古以来，中国女性被“女人要矜持等待”的爱情观所束缚，在面对自己心仪的白马王子面前，总是表现出羞答答难以开口言爱的样子，却无形中放任机遇流失，错过他，错过爱情。

新时代的小女人们，你们要明白：幸福是要靠自己争取的。爱情的世界里，没有男女之分，谁多一份追爱的勇气，谁就能将幸福的爱情牢牢抓在手里。俗话说，“男追女隔座山，女追男隔层纱”，只要你放下你顽固的矜持，在爱情的道路上勇于先迈出一步，属于你的幸福自然不落空。

初次见面，怎样给“目标老公”留下好印象

和素不相识的人见面，总会让人有些局促和紧张。因为我们不了解对方，在见面时，又需要配合对方的反应调整自己的行为举止，而且在这个见面的过程中，还不能够推心置腹、吐露真言，这样的交往会让人感到疲惫和无趣。

面对陌生的人尚如此，更何况是自己所喜欢并想追求的人呢？所以，在初次见面的时候，一定要做好准备。文竹是个漂亮的女孩，当年去北京，誓将“北漂”进行到底。那时她还是个很穷的女生，挤了一夜的火车。到北京的时候，男友有事，无法接她，就委托好友刘川替代自己去接。文竹很聪明，也懂得得体地打扮自己，身上的穿戴虽然不是样样名牌，但每个部位都搭配得时尚而得体。

刘川看到文竹的第一眼，便下了他的结论：这个女孩真漂亮，这种漂亮和一般女孩不一样。他兴奋地认为，文竹肯定是个未来的新星。和文竹接触的时候，一种说不清道不明的情愫慢慢在刘川心里滋生着。后来，在刘川的追求下，文竹和男友分了手，和刘川相恋了。

他们经历了一场非同一般的恋爱，虽然后来两人因为性格及其他原因，经历了种种波折，最终分手，但文竹也如刘川的第一印象那样，成了一个耀眼的明星，演出了不少成功的角色，成为北漂一族中少有的成功者之一。这是海岩的小说《深牢大狱》里的情节。初次见面给人的印象，是如此的重要，甚至可能决定你一生的感情。不管与谁见面，提前做好准备，会让自己更加从容，在感情上，也会有备无患。

或许，初次见面，你的服饰、装扮，你的一颦一笑就已经让他认定了——你就是那个应该出现在他生命中的女孩。那么，女孩初次与男性见面，需要注意哪些细节呢？

1. 礼仪

异性之间，初次见面的时候，点头加微笑的问候是比较适合的。女孩子不要主动去和对方握手，一是显得不矜持，二是显得过于正式；当然，当对方伸出手来时，你也不要拒绝，大大方方地接受。

2. 穿着

选择适合自己形象穿上也得体的着装。整洁是最重要的，风格上最好选择休闲装。不要过度隆重，也不要在服饰的细节上给人留下邋遢而可笑的坏印象。

3. 装扮

过度化妆不一定好，比如过长的假睫毛、长而尖的红指甲、浓而重的艳丽眼影通常

都只会给女孩增加负面分。但是，如果你不是天生丽质类女孩，素面朝天也是一种失败的装扮。你可以选择薄薄的粉底、淡得若有若无的口红、浅粉的指甲油等，这些可以令女孩显得更加柔美。

4. 言谈

不要喋喋不休，这会显得嘴太碎。交谈不是发表演说，不能搞成只顾表达自己意愿的单方面倾诉。在交谈中，既要适当地说话，也要懂得倾听对方的表达，这也是一种了解对方的方法；同时，也不要沉默寡言，交流从来就是双方的事情，如果你一味地等着对方说话、听他说，会令对方无所适从，当他找不到话语来说的时候，会形成一种尴尬气氛。

5. 心理

心理方面也是个比较重要的问题，可以适当注意以下几点：

首先，不要掩饰自己。有些女孩喜欢把自己真实的性格隐藏起来，不想让对方看透自己，觉得对方发现自己的弱点是个糟糕的后果，可是，这样做的结果是你束缚了自己，无法畅所欲言、自由表现。把自己性格的真实一面展示给对方吧，真实有时也是一种特殊的吸引力，比矫揉造作给人的印象好得多。

其次，即使是好朋友之间也会有矛盾和彼此讨厌的地方，初次见面的两个人更是如此，所以，周到的礼节是必须和应该的，但也不要奢求自己能百分之百地被人接受和喜欢。别人对你的评价是别人的事情，作为你自己，只要把你尽量表达自己的诚意就可以了，不要过分在乎自己。

总之，越是表现一个真实的自我，越容易让人感觉到你的率真，便越容易吸引人。

如何相亲成功

现在虽说许多青年男女都采取自由恋爱的方式结合，但传统的相亲择偶还在一定范围内影响着我们的生活。第一次见面相亲时的交谈是非常重要的，你的每一句言辞都在表露着你是一个怎样的人，对方就是通过你的话语在给你打分的。第一次相亲能否成功，关键看你怎样与对方交谈。

相亲总是带有一定的目的性的，前来相亲的男性很可能会成为你想选择的终身伴侣，所以想结婚的女性在相亲的时候，一定要给对方留下美好的印象。

“讨老婆，麻雀胜凤凰”，有人这么想，何况相亲双方早就看过照片，了解了很多外在的条件，所以大多数人都是在权衡之后才来赴约的，要是不中意也就不来了。

由于双方已经互相交换过“履历表”，对于学历、年龄和家庭状况略知一点点，因此前来相亲者，多数对于预知的概况感到满意。

下面我们看一下一对男女相亲时的对话：

“我喜欢吃，也喜欢烹饪，从中学时代就常常帮妈妈的忙，所以我对烹饪十分有信心。”

“那很好！这么一来，我经常可以品尝美味了。当你的先生一定很幸福。”

“我学过葡萄牙菜和中国菜，现在正在学习日本料理和下酒小菜。”

“很好啊！下回再来拜访你，就让你请客。我的嗜好也是吃。”

“欢迎！我特别下点工夫，弄几道菜，就像蚝油鸡片、八宝鸭、鞭蓉鱼片汤，不错吧？”

“哇！这是正式的宴会名菜，不是一流的餐馆还做不出来呢！”

相亲时的交谈如果能够如此进行，最后缔结良缘的机会就相当高了。

相亲时，毕竟是第一次见面，所以很多话不要说得太露骨，即使是在表现你的热情，也需要很含蓄地说出来。太露骨地表现自己，虽然可能是出于好意，但是可能会招致对方的反感，会觉得你很迫切，这样就会对你的印象扣分，影响了你的魅力发挥。而且，女性的娇羞也是最叫男性着迷的武器，“羞答答”的表情最能体现女性的风韵。

"哟，多不好意思！我不要。"

"请不要让我难堪！我最怕遇见陌生人。"

女性这样娇羞地说，男性会想"这样才有女人味"。

对于女方来说，相亲的大忌就是进行"身价调查"。像薪水待遇、存款、不动产等私人财务状况属于个人隐私，不适合作为第一次见面的聊天话题，否则对方可能会想，你到底是想跟他交往，还是想跟他的财产交往。

女性要使相亲成功，就要努力展示自己的魅力，让男性感觉你是一位有知识、有教养的女性，例如，钢琴弹得好、舞技高超、英语流利，等等，这些素养你不说他是发现不了的。但魅力必须配合对方的兴趣来表达才正确，并且在宣传自己的魅力时要干净利落地表现出来。如说话风格可以活泼一点，让对方觉得你是很容易相处的，跟你在一起，生活会很轻松、美满。同时可以添加一些显现自己优点和长处的话语。说话最好要表现出端庄、内敛，让对方知道你不是一个轻浮、随便的女子，这样比较容易给男性留下良好印象。

使点"诡计"又何妨

乖女孩做事情，常常是遵守常规的，特别是在爱情方面。乖女孩如果喜欢上一个人，可能试图用自己的温柔感化对方，也可能会给对方一些轻微的暗示；胆子大一点的乖女孩，可能会主动追求对方，但是如果这些常规的方法不管用的时候，乖女孩往往就会束手无策了。可是，"坏女孩"就不一样了，如果喜欢上了对方，就会想办法给对方下个套，让对方主动掉进自己的"陷阱"。

杨凯是一个很出色的律师，他热衷于打离婚的官司，尤其是涉及巨额财产的案子。作为一流的律师，他总能想尽办法帮助自己的客户在官司中获得最大的利益。

三年前，他被一个富翁雇佣。那个富翁正在为怎样保护自己的财产而大伤脑筋。富翁有一个漂亮的妻子，叫胡佳宁。她很精明，经常跟富翁们打交道，并且想通过婚姻关系来获取他的财产。

经过几次接触，杨凯觉得自己对胡佳宁产生了好感，可是为了客户的利益，他压制住了自己的感情，尽心尽力地工作，终于找出了破绽。他用自己非常纯熟的专业技巧帮助富翁打赢了官司，并在法庭上羞辱了胡佳宁。没有得到一分钱的胡佳宁并没有想象中那么愤怒，只是冲着杨凯微微一笑，转身离开了。

就在那一瞬间，杨凯觉得自己错怪了她，也许她并不是一个为了钱什么事情都做得出来的女人。尽管这样的想法扰得他心神不宁，但是一想到从这以后自己似乎不会再跟胡佳宁有什么交集了，也就很快地将这个女人的事情忘记了。

可是，不久以后，胡佳宁居然又找了一个富翁，在结婚之前，她来找杨凯做财产公证。与上一次婚姻不同的是，胡佳宁似乎对钱财看淡了，她对杨凯说，自己给别人的印象一直是一个为了钱生活的女人，没有人肯接受这样的女人，所以才会选择走以前的路。可是，仔细想想，金钱又算什么呢？如果能够找到一个真正爱自己也能让自己爱的人，这辈子也就没有什么遗憾了。说者似是无心，但是听者有意。看着眼前经历颇多的女人，杨凯沦陷了。他疯狂地爱上了她，所以他劝她结束这场游戏，并向她表明了爱意。

经过一段时间的相处，胡佳宁接受了杨凯，两个人终于走到了一起。可是，就在两个人的婚礼上，一件奇怪的事情发生了：牵着胡佳宁的手走进礼堂的司仪，居然是杨凯的客户——那个跟胡佳宁争财产的富翁。

原来，这不过是胡佳宁导演的一场追爱戏剧。胡佳宁是杨凯的大学校友，早就爱上了杨凯，可是他整天忙于学业，毕业了之后又忙于事业，对身边的女孩不闻不问。为了吸引他的注意，胡佳宁才想到请自己的叔父配合演了上面的一场戏。

为了得到对方的爱，胡佳宁可谓是费尽了心思。可是，给心仪的人下个套，让他能够爱上自己，这样的处事方法却是只有“坏女孩”才能想到的。

同样是面对爱情，乖女孩可能会在心仪的人面前显得被动，可是“坏女孩”却能将主动权夺回来，让对方一步一步掉进自己设定的“陷阱”，从而实现自己的甜美爱情梦。所以，在处理事情的时候，乖女孩应该向“坏女孩”学习，给自己增添一点“坏”心思，适当地耍一点小手段，在不伤害别人的前提下，让自己的愿望得以实现。

看上他，就要投其所好

女人首先得搞清楚男人为什么爱你。如果问男人：你的女人到底可爱在什么地方？一百个男人会有一百个答案，全看是什么样的男人而定。如果他爱的是你的温柔似水，不妨对他百依百顺，有空就多给他说些好话；若他爱你的坚强独立，则可多给他一点自由。

两人在一起时间久了，激情就会慢慢淡化，这时可以慢慢弄明白他平时有什么喜好。他喜欢唱歌你陪他唱，他喜欢看球你不拦他，他喜欢吃你就多花点工夫在做菜上。只要他高兴你也快乐。记住，千万不要把自己的好恶强加于他。

假如你不能也不愿给他所要的，那就得问一问你自己：这个男人是不是你该要的？

世界上每个人都是一个独立的个体，都会与他人有所不同，当然，你的男友也不例外。和你一样，他也是一个独一无二、区别于其他人的复杂的综合体。他会有男人的刚毅和气度，会有自己独特的需求和喜好，当然也会有自身的缺点和不足。

你为了自己的爱情，也许会有强烈的、下意识的想要取悦男友的欲望，但是切记不要用你想象中的方法去取悦他，因为你自以为是的方法可能根本满足不了他的需求，当然也不能达到你的目的。

也许你曾听过不少诸如“顺从男人的意愿，就能取悦他”之类的经验之谈，但你千万不可全信，这些也许对他很适合，也许根本不起任何作用，因为这些完全取决男人的个性特质。要知道，每个男人都有自己独特的个性特质！如果他是一个爱好运动的人，他可能最希望你也能和他一起参加并分享运动的快乐。

如果他是一个对任何事都不加考虑、脾气急躁的人，他会希望你也用同样的态度对待生活。

如果他非常精明，喜欢深谋远虑，喜欢有计划、稳稳当当的生活，他就会希望你也能配合他的脚步。

不管怎样，一旦你发现他的需求合理时，就应该尽力去满足他。如果他提出的是无理的、完全不符合现实的要求，你应该立即表明自己的观点，以维护自己的尊严，完全没必要把自己变成一个习惯于忍气吞声的可怜虫，因为他的需求应靠你热烈的爱去满足，而不是靠软弱或其他的什么东西去“收买”。

不动声色，将他推入你的爱情里

香港知名作家张小娴曾说：“女人的追求其实只是用行动告诉这个男人，请你追求我！意思是拉开架势，垂下鱼线，愿者上钩而已。”

你遇见了心目中的白马王子，爱情的火苗在你心中滋长，你也能感觉到他心中的化学变化，但是他从不约你出去，只是这么一味地在爱情的边缘暧昧着。很多时候，男人在决定工作执行方向时很果决，但碰上这种事情的时候，就会变成一块大木头，决断能力瞬间退化成情窦初开的学生。他们往往容易忽视女人给他们的爱情暗示，也忽视了自己内心的那些细微的化学变化。

这种时候，女人如果还只是一味地等待，就注定会错失这段爱情。这时女人不妨耍

点小心计，不动声色地推他一把，他就会轻易地掉入了你的爱情之囊里了。

张青喜欢上了她的一位客户。有一回本来约好 10 点见面，但是那个男人临时有事推迟了一个小时，他们谈完已经到了午饭时间。男人说，不好意思让你久等了，不如我请你吃饭赔罪吧。张青压抑着咚咚乱跳的心，假装为难地考虑了一下，说对不起我发个短信，本来和朋友约好一起吃饭的，然后对着手机乱按了一气。

就这样，他们开始了非工作式的交往。张青当然要回请他。第二次一起吃完饭，他们之间随意了许多。三天后，张青买了条领带送给他，谢谢他对她工作的支持。再三天后，张青以自己生日为名请他出来吃饭。一个星期主动约了人家三次，这已经不是一个寻常的数字。如果他有意，该明白张青的心，如果无意，那么再努力也没有用，于是张青开始收手。

果然不出所料，一周后，男人终于约了她。见面的第一句话是，你好像突然失踪了，我很不习惯。瞧，她成功了！在这场爱情的暗示中，张青正是不动声色地耍了一点小心计：适当矜持，却又主动出击，见好就收，这才激起了对方的兴趣，为自己赢得了交往下去的机会。虽然有情，却在对方要求一起吃饭时适当矜持，并最后决定推掉别人的饭局。这个小花招对男人有两点暗示：有很多人想跟我一起吃饭，我的人缘很不错；我推掉了别人，说明我重视你。一星期约人家三次，真可算死缠烂打。不过要找到合情合理的理由，并在约会时保持矜持与可爱，让他觉得这是个可爱的女人，对我也挺有意思的，我是不是应该追求她？主动几次后见好就收，无论如何他都会想：人家女孩子主动几次了，于公于私、于情于理，我都应该主动一下。

重要的是，你得让男人觉得是他在追你。追逐新猎物的过程，会让他更热情且充满刺激。想想看，如果他不费吹灰之力地就能够约你吃晚餐，那你们的约会，就会跟路边发的赠品一样不值钱。别当一条轻易上钩的鱼儿！让他先开口约你，好过你先开口约他。他会对你更加无法自拔。男人通常会期待这个猎爱的过程，所以你必须狡猾地掌握这种若即若离的距离。

让他开口约你，其实很简单，比如你可以装作不小心，寄错了一封 E-mail 给你的暗恋对象，内容是有关你周末的好玩行程。他满心疑惑地回信后，你可以马上顺水推舟地说："啊！我寄错了……但是你想不想一起来参加？"你就这样自然地划入了他的生活，再加把劲，顺利划入他的心河就对了。

制造一场浪漫的邂逅

电视剧中，总有那么一些执著追爱的男孩，挖空心思地打探心仪的女孩的一切信息，通过制造一些美丽或不美丽的邂逅，走进了女孩的生活，渐渐走进了女孩的心扉。制造美丽的邂逅，并非男人的专利，女人同样可以反被动为主动，大胆制造浪漫的邂逅，为自己的感情生活带来意想不到的甜蜜。

小清住在一家医院附近，她看中了医院里的一个年轻男医生，却苦于找不到合适的机会接近他，后来她终于想到了一个接近他的办法。

某一天，一个女孩双手抱满了东西，和迎面匆匆而来的一个男人撞了一个满怀，东西撒落一地。这个女孩是小清，男人是那个医生。男人在帮她捡拾起地上散落的物品之后，连声为自己的不小心向小清道歉。小清则是一脸害羞又通情达理的样子："没关系，你也是有急事才赶成这样的。"

初次的计划成功之后，小清又每天在医院下班的时间牵着小狗在附近徘徊，几乎每天都能遇见那个年轻的医生，两个人熟识起来，发现彼此的性格很合拍，不久就成为了恋人。

不要忽视浪漫的邂逅在爱情中的力量，灰姑娘会遇见王子，白娘子会遇上许仙，朱

丽叶会邂逅罗密欧……很多恋爱，都是始于邂逅！

制造邂逅，就是在人为地制造情分或缘分。自己制造的邂逅比真实的邂逅更能成就女人的爱情。在这场邂逅中，女人把主动权牢牢抓在手里，事先打探了对方的喜好，在衣着打扮上都迎合对方的喜好，仪态、风度会落落大方，自信优美，令人欣赏，能在对方心里留下一个美好的印象，甚至可能让对方惊喜不已。

制造爱情的邂逅更是要本着“不打无把握之仗”的原则，精心准备，做好每一个细节，才不至于弄巧成拙。

阿雅暗恋一个男孩，每天都想着如何与他见面，她常常去男孩路过的地方等候他。终于有一天，她等到了，可是，她等来的不是美丽的邂逅，而是尴尬不已的窘况。她穿着一条宽大的花苞裙，因为太大使得她看起来像一个孕妇，她长长的卷发毛糙枯黄，随意披散着，看着像一个鸟巢，脚上则是穿着一双人字拖。男孩见到她的时候眼神里闪过一丝惊讶，却非惊喜。而阿雅当即就呆住了，她心里只想立即找个地洞钻下去，哪里还敢和男孩搭讪。阿雅成天想着能与他邂逅，却根本没有想过该怎样营造美丽的邂逅。男孩没再多瞥阿雅一眼，就走开了。

准备不充分的阿雅，就这样失掉了美丽的爱情。

浪漫的邂逅需要精心准备，但又要让他看不出一丝“人工操作”的痕迹，让他感觉像是上天的安排。小女人们，想要学习高超的邂逅制造技巧，不妨向白娘子学习一番，当白娘子看上许仙的时候，为了制造浪漫的邂逅，她先施了一次法术，来了一场“人工降雨”，然后再去羞答答地跟许仙“借伞”。这样一来，她的美丽就从容地映入了许仙的眼帘，进而攻破了他的爱情心防。小女人们，动点爱情的小心思，导演一场和优质男的美丽邂逅，上演属于你的爱情剧吧。

欲擒故纵，迎合他狩猎的本性

男人最钟情哪一种女人？许多人脑海中冒出的第一个答案是拥有倾国倾城美貌的西施，想到的第二个答案会是温柔贤惠的持家女。这些答案完全忽略了男人野生动物的本性，忽略了男人天生的狩猎心理。男人最钟情的女人是那些会吊自己胃口的女人，欲擒故纵、若即若离反而会让他的感情升温。男人会认为，自己没有得到的东西更有诱惑力。如果爱情来得太容易，他就会因此丧失激情。打个比方，如果男人是一只小猫，那你就当它鼻子尖上的一块带鱼好了，只有这样，他才能始终保持着对你的渴望与追求。

《鹿鼎记》中，韦小宝娶了七个老婆，个个貌美如花，然而韦小宝最爱的还是一直对他若即若离的阿珂。金庸在原著中这样写道：“韦小宝一见这少女，不过十六七岁，胸口像被一个无形的铁锤重重击了一记，霎时之间唇燥舌干。心道，我死了，我死了，这个美女倘若给我做老婆，小皇帝跟我换位也不干。”在韦小宝的七个老婆中，阿珂是他追得最为辛苦的，阿珂的喜怒无常让韦小宝难以驾驭，正是这样才让韦小宝成天朝思暮想、肝肠寸断，甚至发下毒誓：“皇天之上，后土在下，我这一生一世，便是上刀山下油锅、千刀万剐、满门抄斩、大逆不道、十恶不赦、男盗女娼、绝子绝孙、天打雷劈、满身生上一千零一个大疔疮，我也非娶你做老婆不可。”

阿珂是无意中激起了韦小宝的狩猎欲，从而让韦小宝对她百般纠缠。如果小女人在面对自己心爱的优质男时，能有意保持若即若离的距离，让他看得到却摸不着，心痒难耐，狩猎欲被激发起来，这个男人已注定是你的囊中之物。

小女人要想追到心仪的优质男，让他乖乖走进你的爱情阵地，不妨学学《孙子兵法》，对他耍点“欲擒故纵”的小诡计，让他觉得你不完全属于他，因而害怕失去你。不要把男人看得太紧，因为男人通常会很害怕被绑住。而且，你也不要给男人一种好像你离不开他的感觉。你得让男人有自己的空间，这对你们的关系有益无害。人是矛盾的，你越

显得不在意，男人反而会加快步伐围着你、追求你。

小静就是一开始对心仪的优质男施以“欲擒故纵”的态度，反而激起了这个男人的狩猎欲望，积极地展开对她的追求。有朋友问小静的男友：“以前可没见过你这么主动追女孩子啊，这次怎么这么积极啊？”小静的男友一脸幸福地说：“她总是让我捉摸不透，让我特别想要去了解她，想要融入她的生活。我有好几次约她的时候，她总是说与朋友约好了去逛街，或者说她今天只想静静地一个人在家……这让我感觉，她与我以前认识的女孩不一样。要知道先前的那些女孩，会不顾一切地扔下所有的事跑到我身边，但她从不。坦白地说，她这样做恰恰激起了我的欲望，我感觉她就是我所需要的那个女人。”

许多男人都承认，他们对送上门的女人还有那种对他太好的女人都不会珍惜。女人给男人无微不至的关照，反而只会换来他的离去，离去的理由一般都是：“你对我太好了，让我感觉承受不起，你应该去找一个比我更好的男人。”这时，你只能哑口无言，难以挽留住他。所以说，对男人，一味地付出并不见得是好事，欲擒故纵才是爱情高手所为。

女孩巧在一张嘴，俘获男人有技巧

聪明的女孩会主动创造机会，而不是等待机会。她们享受求爱的整个过程，这个过程浸透了她的耐心和技巧。如果你追男人，要记住，耐心和高明的技巧是很重要的。

有一个女孩喜欢一个男孩，她发现男孩早晨有跑步的习惯，于是她也开始跑步。

一次在她跑到男孩面前时，她友好地和他打招呼，脚下却失去平衡摔倒在地，碰破了膝盖，男孩把她带回住处，并给她敷药。这样，她虽然跌伤了，却得到了和男孩接近的机会。

当你因赴约会而紧张时，有一个秘诀就是把紧张诠释成兴奋。

你应当注意不要产生这种错觉，即在约会之后，你们“必须”互相接受对方。这种生硬的规则，使男女双方都不能轻松自然地交谈。

你和男人交谈时，心里也不要总想着绝不随便向他让步，太固执的你不会得到他的尊重。而只有当你放弃这种能引发“战争”的态度时，你才能真正获得快乐。

聪明的女孩和男人交谈时，不是短兵相接，而是自由自在地交谈。

放松自己，开心交谈，接纳话题，并不是要求失去自我，而是一种聪明的态度。

聪明的女孩不会等待，她会把和男人约会、谈话当成一种乐趣。她明白男人对她说的每句话的真正含意。因为一句玩笑、一句对工作的怨言，都可以泄露出男人内心的问题和麻烦。

在谈话时，你不要认为只要开口就得意味深长，不然就闭口不语。这在求爱过程中是行不通的。“空洞的”但“讨人欢心”的交谈，才是求爱的最佳语言。

不论是开场白还是在交谈中，只要你不炫耀才华或故弄玄虚，交谈就容易多了。

开场白最好的策略就是尽快地向男人进行简单的问候。一般的女孩都很话多，这是女人的天性使然。如果你很聪明，你要尽量少讲话，少作没有必要的长篇大论。只要你们的语言挂上钩，整个约会交谈起来就很随和了。

在你与男人交谈时，不要总是面对面站着或坐着，你可以将身体时而转向外侧，这样可以减少你对他的压力。

你的目光也不要紧盯着他，你可以将目光转到别处去，这样你的眼光看上去对他就没有威胁了。

刚开始交谈时，最好的策略是不要直接提到你个人，而要提那些你们共同见到、感觉到或心里都知道的东西，即你们的“共同的焦点”。共同的焦点可以拐弯抹角、转移视线，共同焦点可以是：古典音乐、世界名著、名酒等。

当你自然地使一场约会对话开始之后，你就进入了一场收集微妙语言的“战壕战”。

这是迷宫一般的交谈阶段，你们彼此都巧妙地诱使对方打破坚冰，从而进行滔滔不绝的对话。这时你的话最好实事求是，任何伪装和欺骗都无济于事，只有客观事实才最引人注目，最有效的谈话就是彼此真诚相见。

交谈本身在求爱中十分关键，但不会有禁区。交谈对于互相喜欢的人来说并非难事，有时一开口，就很难住嘴。

女孩在与她喜欢的男人交谈时会减弱音量，更显得温柔。

聪明的女孩把潜在力量都隐藏在这种温柔中，使她既能表现“温柔”，又能懂得“倾听”。

男人是很需要女孩的倾听的，女孩听他倾诉时，他感觉很舒服。

另外，你还要记住，即使你批评他，也要温柔，男人都不喜欢犀利的评判。

女人也可以将情话“肉麻”到底

在热恋里，女人千万不要以为总是说肉麻的情话是下流风骚的表现，会让男人看不起。其实，男人的看法并不是这样的。因为情话是增进彼此感情的“强心剂”，男人可以说肉麻的情话，为什么女人不能呢？肉麻的情话最能使对方获得满足感和快感。女人长得漂亮，不如说得漂亮，这或许就是为什么漂亮的女孩不一定能找到好男人的原因之一。女人不妨把情话肉麻到底！

孙子曾经说过“兵不厌诈”，其实，在恋爱方面女人也可以用这招。不过，当你要“哄骗”男人之时，必须自己用客观的态度去观察问题，等准确地发现了其价值以后，才能够着手进行。

你可以装成很受感动地说：“啊！你实在太有男子汉气概了，尤其是你的眼神。”或者说：“据说现在的男影星汤姆·克鲁斯为他的鼻子上了100万的保险，其实，你的鼻子可比他强多了！”

除非异常敏感的男人会察觉到你在“演戏”之外，一般男人会以为他的英俊把你击昏了，于是，他也会被你的“震惊”感动，开始对你萌生好感。

就算这种功利的目的没有达到预期效果，但是发现了某种美，将加深你的喜悦。

“啊！完了！我好像掉入了你的陷阱里面去了。”

这是一句能够赢得男人爱情的话，但是有一个前提，那就是：你必须弄清楚他的哪一个部位真正吸引了你。

“你为什么一直不开口说话？”

男人这么问。

“我就是一直找不到适当的话，唉！到底如何表达才好呢？”

“表达什么？”

“哪还有别的……是夸你洁白如雪的皮肤啊！”

去爱一个男人是轻而易举的一件事，可是有一件事却是相当的艰难，那就是：如何把对对方的称赞巧妙地说出来：

“我只能在三种场合之下去爱男人。第一是遇到趣味高尚的男人；第二是两个人都感觉到反复无常的时候；第三（也就是你的场合）也就是碰上理想的对象的时候。”

“男性最不能原谅的是女人不爱干净的习性。可是，我认为你会原谅我的，因为你的宽容会抵消我的懒惰。”

“你的体味就是男人的味道。”

“你认为我在想什么？难道我有什么可想的吗？除了你的英俊之外。”

“为了维持你的健壮，多花一点钱还是必要的。”

“在情场获胜的方法只有一种，那就是，掉头溜之大吉。然而，你的帅气却牢牢地捕捉了我！”

“潇洒的男人是会使女人悟出自己的宿命的。对我来说，你就是这种男人！”

如何？这些情话身为女性已感觉到肉麻了吧！但它们确实能让男人心花怒放。

一脸的娇羞胜过无数情话

韩剧《星梦奇缘》中，男主角江民之所以爱上女主角涟漪，正是源于她时时流露出的娇羞女儿姿态，让他内心升腾出一股想要拥她入怀、终生呵护她的欲望。娇羞的涟漪，尽管她也深深地爱着江民，但她总不敢像时下的热情奔放型女孩一般，大胆将内心的爱意说出口，而总是将那份深深的爱埋藏心底。她和江民相处了那么久，只有唯一的一次告白，那是在相思之苦的煎熬下，才让一句"你知道我有多想你吗"脱口而出，让江民为之动容。虽然涟漪不擅长用言词表白自己的爱意，但她含情的眼神、绯红的脸颊和温柔的笑容，却在默默地向江民坦露心迹，告诉这个优秀的男人她有多爱他。

许多时候，女人一脸的娇羞反而胜过了无数的情话，让优质男的心怦怦跳动。娇羞的女人，在男人的眼中有一种别样的魅力，令他们魂牵梦萦，欲罢不能。有的男人爱煞女人一脸娇羞的表情，曾写诗赞道："姑娘，你那娇羞的脸使我动心，那两片绯红的云，显示了你爱我的纯真。"就连著名诗人徐志摩都写诗赞叹道："最是那一低头的温柔，像一朵水莲花，不胜凉风的娇羞。"知名作家老舍先生也以为："女子的心在羞耻上运用着一大半，一个女子的脸红胜过一大篇话。"

娇羞是女人独特的美丽，它是一种青春的闪光、感情的信号，是被异性撩动了心弦的一种外在表现，是传递情波的一种特殊语言。当心仪的他出现在眼前，小女人内心深处不由自主地悸动，反映到脸上便是一脸的羞涩，红晕爬上了青春美丽的脸庞，似一种无声的诱惑语言，撩动了优质男内心的爱情之弦。当女人知道了羞涩对男人的魅惑力，便学会了在脸庞涂抹淡淡的红色胭脂，似一抹羞涩的红云，男人看在眼里，心里愈发荡起层层的涟漪。

娇羞朦胧，魅力无穷。娇羞犹如披在女人身上的神秘轻纱，增添了一种迷离朦胧的美感，这是一种含蓄的美。温柔似水是大多数女人的天性，纯真善良是女人应有的品质，而娇羞正是二者的结合与体现。娇羞的女人是春天的草，想探头，却似露非露；娇羞的女人是清晨的雾，朦朦胧胧，似古时的女子，掩袖遮住那颊上的彩云；娇羞的女人是山中的泉，清清澈澈，碧碧甜甜，清凉心间；娇羞的女人是天上的月，看似很近，实则很远，只能视作风景欣赏，静静存放心里；娇羞的女人是一缕风，柔柔拂面，情不自禁伸手去抓，却又空空然然。娇羞的目光清澈如皎洁的月光，娇羞的潮红明艳如含露的花瓣，娇羞的语言含蓄委婉地传递女人的兰心蕙质。

娇羞的女人，美在含蓄，美在执意，美在意境，美在精致，美在柔情，美在朦胧，美在善解人意，美在情漾心中。这样的美，是自然的美，是内心最最真实的心境美。只有这样朦胧的美丽，才能牵扯着他的魂魄，让他日思夜想。

偶尔耍耍宝，给他解解闷儿

韩剧中的女追男故事总是充满了幽默，尤其是女主角在追爱的过程中不断制造笑料，她们天生具有的幽默感让优质男们快乐不已。正是这些幽默感，让优质男一步步踏进了小女人设下的爱情圈套。韩剧《我叫金三顺》中的金三顺就是这样一个幽默的女人，她的幽默总能让冷冷的"王子"振轩忍俊不禁，快乐起来。

有一次，三顺给振轩做了饭，看看他们的对话。

振轩有气无力地说道："我没胃口。"

三顺："就把嘴当垃圾桶，往里面倒吧！"

振轩往嘴里塞了口汤饭，说道："太淡了。"

三顺："没盐了，只好拿我的洗脸水煮了……洗脚水也应该放才对。那样味道应该会更好。"

振轩：作呕……

洗脸水煮汤？还应该放洗脚水才够咸？初听见这样的笑话，男人们只会犯恶心，在领会过来后又会开怀大笑。这样幽默的创意，不是每个小女人都能想出来的，而且也不是每个小女人敢说出口的。只有三顺那么洒脱、开朗的个性，才能将这样恶心的玩笑说得那么轻松，说得那么随意，也才能让听这话的王子会心一笑。

爱情这东西说沉重也沉重，说轻松也轻松。现在的生存压力这么大，没有人喜欢沉重，所以时不时地在爱情之中播散些幽默的种子，那种快乐就会开出花来，绽开斑斓的色彩，散发沁人心脾的香味，能将爱情点缀得更加动人。想想看，当你的王子想起你来总能会心一笑，那他还跑得掉吗？

不过，如果你不具备三顺的洒脱个性，还是不要用这样的冷幽默在王子面前显摆，这纯粹是一种冒险。尤其是当小女人初遇到王子的时候，说出"用洗脸水煮汤"这样的幽默创意，只会让王子对你的素质表示怀疑，不仅不能获得王子对你的好感，还可能会重度摧残你在王子心中的形象。幽默是一项公认的智慧，恋爱因为诡异莫测，其中玄机更是深刻，而"钓婿"过程中的幽默，其难度系数就更高了，若想熟练掌握，还真要下一番工夫。最重要的，还要看你的真情实感。

不懂幽默的女人，就像绿叶中缺少红花一样没有情趣。所以，女孩要想有品位，就要注意培养自己的幽默感。

耍些小心计，让他死死"赖"上你

你已经如愿以偿地占领他的心，进入他的爱情领土，但你依旧在揣测在他心中的地位，依然对你们关系的稳定性惴惴不安。男人心目中的"女神"或许都是林志玲和李嘉欣，但他们自己也明白，女神是用来膜拜的，而身边的你这个小女人才是他真正值得珍惜的。而要让他懂得珍惜你，你首先要让他离不开你，让他变成鱼，你变成水，离开你，他的生活就将窒息。

如何让他离不开你，你需要使出一些计谋，不动声色地占据他的生活重心。

1. 让他感觉轻松

世界上没有十全十美的人，爱情里也没有十全十美的恋人。甜蜜的爱情不在于找到一个完美的恋人，而是与一个相当的人去努力建立一种完美的恋爱关系。太关爱他、太讨好他，会把他宠坏；但太自我、太高傲，又会令他心里惧你三分。爱情需要适度的空气和氧分，你永远是他身边不远不近、不离不弃的那个人。如果他打来电话，你会如约前往；如果他送你鲜花，你要夸他潇洒；如果他想独自待着，你掉头走开——但晚上会打来关切的电话。

2. 做他时刻都需要的空气

对于爱情，女人有时候会胆怯、犹豫，男人有时是更犹豫、更孩子气，比女人更少有勇气去承担爱。大多数的时候，男人都希望做一条在水里游来游去的鱼，尽情享受自由。所以你只有慢慢渗透在他的生活里，令他身在其中，舒适而不自觉，既无压力也无束缚，犹如水里的空气。早晚有一天，他会发现，如果没有了你，就像空气抽离，他活不下去。

3. 最大化发掘你们的共性

情投意合是建立在许多共同的兴趣上面的，比如你喜欢看书，他也喜欢；你喜欢跑步，他也喜欢；你喜欢吃水煮鱼，他也喜欢……这么多共同的爱好，你们想不心灵相通都难。

进入爱情之后，小女人要继续发掘你们之间的共性，将这份心灵相通的感动长长久久地持续下去。

4. 时不时给他来点小惊喜

恋爱才开始 3 个月，却彼此都有一种相处了 3 年的感觉，这并非是走进了老夫老妻的相濡以沫，反而有可能是走入了爱情的枯萎期。日子就此开始平庸下去，你在男人的心中也渐渐由美丽公主沦落为黄脸婆。如果你的爱情正走向这样的噩梦，你要赶紧刹车，挖空心思地给爱情增添一点儿小惊喜，化腐朽为神奇，重返爱情的美丽。比如，你可以准备一顿精心的烛光晚餐，偶尔送他一个小礼物，让浪漫、激情随处发生。

5. 小可爱让他更爱你

人们常说："女人因可爱而美丽。"可爱的小女人总是能吸引更多的优质男的目光。一如石康小说《一塌糊涂》中的那个女主人公，正是她的可爱让男主人公动了心。男主人公原本无心结婚，但她可爱得令人心动。她会在他写作时像小猫一样在后面偷袭他，还固执地把自己的东西搬进他的家，赖在床边不走……小可爱的点滴，融化了男人的心，在她离去后，他发现没有她的生活，其实是"一塌糊涂"。

6. 讨得未来婆婆的欢心

再成熟的男人在妈妈的面前也会做一个乖小孩。如果你能讨得未来婆婆的欢心，你的爱情之路自然一路绿灯通行。只要未来婆婆对你一脸肯定，在他面前再三夸奖你，你的爱情离婚姻其实已经近在咫尺。

7. 打造温馨的二人天地

如果你和他已经走到了一起生活的那个阶段，你要学着将你的痕迹一点点地融进他的空间里。他的书架上不知不觉间多了不少你的书，他的 CD 架上摆上了你喜欢的艾薇儿，他的毛巾架上有你的粉红小毛巾，他的米奇刷牙杯和你的米妮刷牙杯正好是一对……重叠如此紧密的二人世界，他又如何分得清彼此呢？

8. 做他的生活管家

你经常听到他叫唤："亲爱的，我的袜子去哪里了？""我的那件蓝色衬衣呢？""我的游泳裤呢？""我的冲浪板呢？"只要你一不在他身边，他就远离了称心如意的生活，生活得狼狈不堪。这时，他明明白白地知道：他的小窝缺不了你这个女主人。

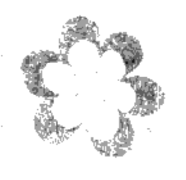
9. 成为他的衣着顾问

男人都是爱面子的动物，尽管很多时候他们都对自己的外表打扮随意得很，但是他们也希望自己能穿戴得意气风发。这时，如果出现一个小女人，对他从头到脚进行一番细心的装扮，打造出一个潇洒气派的美男子，他的心里已经为你准备了一个位置。

10. 让他的生活断电

"吃着碗里的，想着锅里的。"这是所有单身男子都有的一种劣根性，尽管他的身边有了一个你，他却还在眼巴巴守望出现一个完美的女神，还对她一往情深。你对他所有的付出，他熟视无睹，视此为理所当然。这时，小女人要选择暂时离开他，让他幸福的爱情生活断电，也给自己一个思索的机会：他真的是能呵护我一生的人吗？那时，他会发现，他原来习惯的一切对他而言是多么的不可或缺。等着他给你打电话吧："宝贝，回来吧，我的生活不能没有你！"

在爱情中施一点小心计，让他意识到你已经成为他不可或缺的"空气"，他才会懂得珍惜爱情，珍惜你。





第十二章 用“黄金距离”守住真爱

相互尊重是夫妻建立亲密关系的基石

尊重，是产生爱情的根源，是爱情存在的基础。恋人间没有相互尊重就不可能拥有真正的爱情，夫妻间没有相互尊重也就无法建立幸福美满的家庭。相互尊重是幸福婚姻中不能忽视也不可忽视的因素，要想使家庭幸福、婚姻美满，夫妻之间就必须学会互相尊重，不能气势凌人，更不能轻视对方。

香是一个端庄娴雅、温柔沉静的传统女子，她10年前就读于市里的重点大学，知识分子的家庭培养了她知书达理的气质。她的同班同学义是一个来自农村、学习刻苦、品学兼优的男孩子，正是被她恬静内秀的气质所深深吸引，并萌发了爱情，对她穷追不舍。毕业后，在香父母的帮助下，义留在了市里工作，并抱得美人归。

婚后，义觉得自己家庭地位低下，却娶了一个城市姑娘为妻，而且岳父母世代书香门第，均为大学教授，实在是既体面又自豪。因此，他对妻子十分关心和爱护，寻找一切机会陪妻子上街购物，参加各种聚会、出门旅游，为妻子购置高档服装、化妆品，在家里抢着做家务。

义的仕途也是一帆风顺，他在单位不仅工作出色，而且人缘极好，深得领导赏识，刚30岁时就被提拔为处长，成为管理人员中的后起之秀。但是，随着地位的变化和社会圈子的扩大，义的心理也起了变化，家务活做得越来越少，对妻子、女儿也逐渐失去了耐心，处长的派头时不时带进了家中。

香对此十分敏感，对丈夫的变化早有体察，偶尔用一句“你以前不是这样的”来提醒丈夫，但并未见效。一次，单位来了一个检察团视察工作，领导指名让义带家属一同作陪。酒席上，义逢迎周旋，很得客人欢心，领导也非常满意。这样的场合香感到说不上话，要么冲客人笑笑，要么静静地坐着。回家后，义埋怨香：“这么重要的场合，你怎么一声不吭？”“跟他们又不熟，我想说话也不知该说什么。”香淡淡回道。

义勃然大怒，手指头几乎指到了妻子的脸上：“女人是男人的门面。你那样傻乎乎的，能给我挣什么门面？该说什么说什么，你长的是猪脑壳啊！”香不再答话，忍气吞声地照顾女儿上床睡觉。

吵归吵，义在衣、食、用开支上对妻子仍然十分大方，各种新潮服装、高级化妆品源源不断，补得香那种端庄秀雅的气质更是出色夺人。义曾对来访的朋友说：“咱不乱搞

别的女人。老婆是咱的门面，爱护不够，是给自己抹黑。”香听在心里，却无可奈何，无以辩驳。几年来，丈夫在事业上的进步、对自己的诸般好处都是有目共睹、世间少有的，又有几个人能够理解自己的苦衷呢？

一天，香陪着女儿练电子琴，女儿缺乏兴趣和耐心，与香讨价还价。义坐在一旁冷言冷语地说："教孩子练琴也不会，你还能干啥？"香正在气头上，听丈夫这么说，狠狠地抽了女儿一巴掌，女儿哇哇地大哭。义霍地一下站了起来，冲过来挥了妻子一个大嘴巴，指着门大吼道："教不了孩子就给我滚蛋，大不了我再找一个！"香痛哭失声，冲出家门，躲回了娘家，抱着被子哭了大半宿。第二天，在岳父母的劝说下，两个人又和好了。

但义的心理并没有改变，不是说香靠他养活，就是骂香拿不出手。香矜持内向，生性不会斗嘴，面对各种委屈、不平，只是泪往肚里流，为此苦恼不堪。闹到最后，香只好与义离了婚。

只有当你以一种平等的眼光看待爱人，把自己和对方摆在同等的位置上，不轻视、不压迫、不伤害、不利用爱人时，才能说你给了对方基本的尊重。尊重，是爱的体现，只有尊重才能还原爱的本质。

那么，怎样才能够做到尊重对方呢？你需要从以下几方面着手做起：

1. 尊重对方的工作

目前，夫妻俩在一起工作的不少，但也有很多是不在一起工作的，有的可能是妻子的工作好一点而丈夫的工作差一些，也有的是丈夫的工作好一些而妻子的差一点，这种情况下，有时夫妻间就会产生不尊重对方工作的现象。这种做法是极其错误的，无论职业怎样，每个人都是平等的人，夫妻间切不可因为其所从事的职业而不尊重对方。

2. 尊重对方的爱好

夫妻之间，有很多的兴趣爱好都存在着很大的差异，不可能完全相同。这时候，就需要夫妻间互相尊重、支持和配合，努力使两个人的爱好向一起靠拢，以使矛盾尽可能少的发生，切不可根据自己的所需鄙视对方的爱好，强迫对方服从自己，这样只会使夫妻之间的共同语言逐渐减少，到最后导致感情破裂。

3. 尊重对方的劳动

现在的女性不同于以往，每个人都拥有一份自己的职业，在外面忙碌了一天，回到家里还要忙着做家务，大部分妻子并没有说什么，仍然是做了。可是却有很多丈夫不能很好地体谅妻子，反而认为做家务是妻子理所当然的分内事，因此就不太尊重妻子的劳动，经常说这不对那也不对，总是挑剔衣服没有洗干净、饭做得不好吃等。想一想，妻子每天为做家务付出了很大的代价，却得不到丝毫尊重，这是一种多么大的伤害，对于夫妻感情的发展也是极为不利的。

当然，如果妻子不尊重丈夫的劳动，也会破坏夫妻间的感情。

摒弃对丈夫的依赖心理

古有“痴情女子负心汉”之说，女子千百年来都是痴情的种子。《诗经·卫风·氓》中这样描写一段感情：

氓之蚩蚩，抱布贸丝。匪来贸丝，来即我谋。送子涉淇，至于顿丘。匪我愆期，子无良媒。将子无怒，秋以为期。

乘彼垝垣，以望复关。不见复关，泣涕涟涟。既见复关，载笑载言。尔卜尔筮，体无咎言。以尔车来，以我贿迁。

桑之未落，其叶沃若。于嗟鸠兮，无食桑葚！于嗟女兮，无与士耽！士之耽兮，犹

可说也。女之耽兮，不可说也！

桑之落矣，其黄而陨。自我徂尔，三岁食贫。淇水汤汤，渐车帷裳。女也不爽，士贰其行。士也罔极，二三其德。

三岁为妇，靡室劳矣。夙兴夜寐，靡有朝矣。言既遂矣，至于暴矣。兄弟不知，咥其笑矣。静言思之，躬自悼矣。

及尔偕老，老使我怨。淇则有岸，隰则有泮。总角之宴，言笑晏晏。信誓旦旦，不思其反。反是不思，亦已焉哉！

在开始的时候爱情也甜蜜，但是越到后来，女主人公感慨："士之耽兮，犹可说也。女之耽兮，不可说也！"曾经的那个人已经不复存在了，不论是"我"当初付出了多少还是如今被人的嘲笑，都一样的结果，虽然女主人说是算了吧，但也是伤心至极而又无奈之举。女人的角色是可怜却又是可悲的。

大多数女性都有很强的依赖心理，尤其是在男人面前，这种心理会变得更强烈，她们像一只弱小的动物，希望眼前的这个男人可以保护自己，给自己依靠。其实，不管是爱情婚姻，还是工作办事，依赖导致的最终结果都是失败。独立才会有大发展，作为女人，要想成事就要像切丽·布莱尔一样，独立起来。切丽·布莱尔贵为首相夫人，但她仍没有放弃自己的律师职业，并靠着自己的努力荣膺"御用大律师"的最高荣誉。她说，她为一直拥有自己的生活而骄傲。

的确，女人要人格独立才能活出风采。女人们不能做藤，而要做树，不要老想着依靠别人，要能够自立。唯有自立，你才能掌舵命运的航程，主宰自己的人生。

曾在无意中看到这样一句话："女人一独立，上帝就发笑。"上帝为什么会发笑？是因为女人的独立吗？不，不是。女人有独立的权利，女人需要靠自己，但女人在这一方面却往往做得不彻底。美国女诗人色拉·默顿有一种说法："属于男人的，是事业、尊严、权力和欢乐；而对于女人来说，只剩下了义务、家庭、美德，还有宁静地顺从的愉悦。"这样看来，很多人所谓的女性独立都是围绕着男性世界而言的，这样女人又怎能够独立？

其实真正的独立，可以理解为不断地完善自己，同时也能促进自身的进步。它最终体现在现代女性在物质生活相对丰富之后对精神自由的渴望和追求。独立不在于你有多少的财产，不在于你有多么相爱的男人。女人只有在摆脱了男人的限制后，才能真正地依靠自己。女人独立是精神的，是气质的，是绝对不依附于任何人之上的，"绝不学攀援的凌霄花，绝不学痴情的鸟儿"。

香奈儿是一个崇尚经济独立、积极进取的时尚女人，也是一个浪漫女人，她的名字后来竟成为女性解放与自然魅力的代名词。

她年轻时是巴黎一家咖啡厅的卖唱女，她经历过一次失败的情感——18 岁时当了花花公子博伊的情妇。她没有就此沉沦下去，而是借助博伊的帮助开了 3 家时装店，使她的服装进入巴黎的上流社会。

对于浮夸与矫情的上流社会，香奈儿的礼服是玛戈皇后装的翻版。香奈儿和她的服装充满了怪异，但也充满了致命的吸引力。有一次，她的长发不小心被烧去几绺，她索性拿起剪刀把长发剪成了超短发。在她走进巴黎舞剧院之后的第二天，巴黎贵妇们纷纷找到理发师给她们剪"香奈儿发型"。无论是香奈儿的香水还是香奈儿的服装，真正的魅力在它们的制造者身上。

30 岁以后的香奈儿还清了欠博伊的钱，她独立了。从 1930 年一直到死，她都独自住在巴黎利兹饭店的顶楼上，她是世界上最著名的服装设计师之一，但她不是妻子，不是情妇，不是母亲。

每天晚上睡觉的时候，她唯一需要确定的是，那把心爱的剪刀是否放在床头柜上。她说："上帝知道我渴望爱情，但如果非要我选择，我选择时装。"

香奈儿回忆自己漫长的一生时，给女人们的忠告是："也许我会令你感到惊讶，但归根结底，我认为一个女人若想要快乐，最好不要遵从陈腐的道德。作出这种选择的女人

具有英雄的勇气，虽然最后很可能付上孤独的代价。但孤独能帮助女人们找到自我。我爱过的两个男人从来不了解我。他们很有钱，却不曾了解女人也想做些事。忙碌起来能使你的分量加重。我很快乐，但几乎没人知道这一点。”

许多女人都抱有一种学得好不如长得好、干得好不如嫁得好的观点。这不光是女人的悲哀，也是男人的悲哀。

每一个成功的女人，不管外表是美的还是丑的，也不管心智是聪明的还是愚笨的，都要凭着自己的心性去过自己想要的生活，而不要依附于某一个人，心情也不要随着别人的心情潮起潮落，做一个独立的个体，经济独立，事业进步，感情丰富、理智，这样的女人永远自信快乐，这样的女人也是男人心甘情愿为之效劳、为之追逐一生的成功女性。

深爱但不要迷失自己

随着社会的不断发展，女性的社会地位也随之得到了进一步的提高，有许多女性甚至成了社会的佼佼者，成了支撑半边天的重要人物。但仍有不少女性将男人作为她可依可攀的树，作为她生活的全部。女人把丈夫当成自己的全部，爱的天平就会发生倾斜，这种倾斜会影响夫妻感情的正常发展，同时对女人的危害甚深。

女性长期痛苦的另一个重要因素，就是让男人来决定自身的价值。女性把丈夫当成自己的全部，完全依赖于男人，也会给男人带来沉重的压力，对他的工作、生活都是非常不利的。时间久了，婚姻的质量必然会受到影响。把丈夫或者孩子看做自己唯一的依靠的女人，会对他们付出自己全部的爱。有的时候这份爱便成了一种束缚，甚至让对方感到窒息。而付出爱的女人却因为没有看到回报的爱，变得更加偏执，她们实际上忘了先爱自己。怎样摆脱依赖，给自己一点爱？你可以这样做。

第一，培养自己遇事多动脑的习惯。凡是拿不准的事情，自己反复思考后，拿出解决问题的初步方案与丈夫商量，久而久之，就会使自己积累些经验，为日后自己单独处理好问题奠定基础。

第二，要培养自己的自信心和独立意识。要明白过分依赖不是在加深或巩固丈夫对自己的爱情，而是在削弱自己在丈夫面前的吸引力，是在摧毁爱情。同时要加强自身修养，培养良好的生活习惯。

第三，要有勇气按照自己的愿望、意志行事，不要总是违心地讨好丈夫而失去自我。遇事要有主张，而不是看丈夫的眼色行事。要知道，生活的真正实质在于独立，只有独立才会受到别人（包括丈夫）的尊敬。那些敢于独立思考、独立行事并获得成功的人，才是最令人钦佩的。

给自己一点爱，就是多听听自己的心声，不要一味地遵从丈夫的意见。虽然你们因为神圣的婚姻结合在一起，但请记住：你们仍然还是两个个体，各自都需要发展。完全依赖对方，失去了自我，对你的婚姻并没有好处。相反，你会成为对方的累赘，让他厌烦。所以，不如多多关注自己，与他构建更平等的婚姻关系，就像战友一样，平等、互相帮扶，共同对抗漫长岁月对感情的侵蚀。

结婚后也要保留一张自己的桌子

每天抽出一点时间来培养自己的业余爱好，做一些自己喜欢做的事情，不仅有助于丰富我们的才情，还可以为我们忙碌的生活增添一分情趣。美国前总统罗斯福即使在战争最艰苦的年代里，仍然坚持每天抽出一点时间来从事自己的小爱好——集邮。做自己喜欢做的事，可以让他忘记周围的一切烦心事，让心情彻底放松，让大脑重新清醒，从而让他在面对工作的时候能够作出理智的决断。

其实，爱好并不需要限定在掌握一种乐器、熟悉一门技艺等具体的事情上，它可以很虚，但绝对能成为你精神的寄托。从爱好中获得心灵的自由，这就是爱好给我们的最珍贵的东西。

很多孩子会有自己的爱好，譬如画画、音乐，可是在他成长的过程中，却因为很多外部的压力而渐渐放弃了这些爱好。而事实上，我们并没有从这种放弃中获利，生活苦闷的人总是居多，如果这些人能有一些自己喜欢做的事情，在其中享受毫无功利性的乐趣，他们还会抱怨重重吗？而且，这些看似只属于私人的爱好，也能给你带来无心插柳的收获。

安娜是一家知名公司的经理，尽管自己的事业非常辉煌，但她总感觉自己生活中缺了点什么东西似的。后来，她想起了小时候的爱好——画画。于是她开始每天抽出一个小时作画，用心体会画画所带给她的心灵的舒适。

为了保证这一个小时不受干扰，唯一的办法就是每天早晨5点前就起床，一直画到吃早饭。安娜后来回忆说："其实那并不算苦，一旦我决定每天在这一个小时里学画，每天清晨这个时候就怎么也不想再睡了。"她把楼顶改为画室，几年来她从未荒废早晨的这一小时，而时间给她的报酬也是惊人的。她的油画大量在画展上出现，她还举办了多次个人画展，其中有几百幅画以高价被买走了。她把这一小时作画所得的全部收入作为奖学金，专供给那些搞艺术的优秀学生。她说："捐赠这点钱算不了什么，那只是我的一半收获。从画画中我所获得的启迪和愉悦才是我最大的收获！"安娜画画不是为了赚钱，但却意外地获得了物质的回报，并且这些回报又可以继续用在她喜欢的事情上。这就是无心插柳柳成阴的美事。

我们可以有多项选择，例如插花、茶道、音乐、厨艺等可以学的东西，只需一样，就可以让平凡的女孩有不平凡的亮点。

你并不需要为你的爱好分出很多时间，但记住：一定要在心里为它留出一块地方。只有这样你才能在烦扰的世俗生活中觅得一处清幽，从中收获快乐。

别试图操纵老公的一切

曾经有人向一位非常成功的经理请教，妻子们究竟要怎么做，才能更好地帮助丈夫获得成功？

这位经理说："我相信，有两件最重要的事情，可以使妻子帮助丈夫在事业上获得成功，第一是爱他，第二是放手让他独自去闯。一个个性可爱的妻子，将会带给丈夫一种愉快和舒适的家庭生活。而如果她够聪明，能做到让自己的丈夫不受干扰地处理业务，她的丈夫就一定能发挥出全部的能力而获得成功的。"

他继续解释说："这个不干扰的政策，可以直接应用于妻子和丈夫之间的关系，以及妻子和丈夫业务伙伴之间的关系。"

"妻子常常会严重地干扰丈夫的工作，"他说，"有些妻子喜欢劝告、干预和影响自己的丈夫，去反对和他一起工作的人，或是抱怨丈夫的薪水太低、工作时间太长等，常常把自己当做丈夫经营事业的非正式顾问。这种妻子反而会常常扼杀了丈夫的成功，很少有其他的事情会具有如此巨大的严重影响。"

不少妻子都做过这样的美梦，想要帮助自己的丈夫爬上经理的宝座。她们会计划一些策略，并提出许多暗示和建议；她们试探、尝试，并且和丈夫的同事培养友谊。不幸的是，通常情况下她们只会弄巧成拙，她们的计策反而加快使自己的丈夫丢掉工作，而不是升上高位。

曾经有一位经理，他很能干，非常胜任他所任的职位，令人迷惑的是，他接任新工作以后，他的妻子就一直干预他。每天早上，她都和丈夫一起来到办公室，记下她丈夫的话，交给外面的打字小姐，更过分的是，她想要变更她丈夫的整个工作系统。

结果，丈夫在办公室的工作情绪被破坏殆尽。不久，有位女孩辞职，其余的人也都在观望着会有什么新变化。在这位新经理到任的整整3周以后，他被辞退了，带上他的妻子一起走了。

这么做太过分了吗？也许是有点过分，但是有不少人会因为更轻微的原因就被解雇了。妻子的干预，即使有最好的动机，也是一件危险的事情。这比大多数人所知道的事实要严重得多。

女人有多迎合就有多失败

我国自古以来都以女人对男人的迎合、隐忍、谦和为美德，但是这样的美德真的就能如言情小说中描述的那样，换来男人的怜爱吗？真实的情况却是：女人有多迎合，就会有多失败。

结婚之前，每个男人都会梦想娶到一个内外兼优的完美女子。可当男人真正得到这样一个像白素贞一样完美的妻子之后，幸福不了多久，便会陷入一种莫名的情绪压抑和一种无形的焦虑之中。缺陷是灵魂的出口。他在妻子身上找不出任何不是，可是心里就是不爽，总想变着法子找茬儿来惹怒妻子。而那些完美的妻子，她们总是十分迁就老公，无条件地满足老公。渐渐地，老公会发现自己有欠债一样的深深的内疚。他想回报她，可他做不到，也不知道怎么做。久而久之，这个男人就有了想挣脱束缚的冲动，于是，新一轮的爱情出轨就开始蠢蠢欲动了。这就是现实生活中为什么越好的老婆越留不住老公的潜在首因。

男人都有一点欠扁的倾向，用一个非常不想提的字来说就是“贱”。你越迎合，对他越好，他就越把一切当成理所当然的事情，你受到的伤害就可能越大。

白雪是一个很美丽的女人，老公是她的初恋，因为爱，她一直都在迁就他。从大学恋爱到结婚，一直如此。而他，则有着叫人不能反抗、永远是他对你错的嚣张气焰。他不喜欢她工作，她就得放弃工作在家带孩子；他不喜欢她的朋友，她就乖乖地一个不见，渐渐地失去了一切朋友。每当他心情不好时，她都对他百般迁就与迎合，希望老公在自己的关爱与包容下情绪会有所改善。可是，日子一天天过去，他的脾气非但没有改善，而且愈演愈烈，在她稍稍不听话的时候，得到的就是一顿狂风暴雨式的武力伺候。

她纵然有一千个想法，也从来不敢表达。她努力地迎合公公婆婆，得到的却永远是白眼多于黑眼的冷漠。她不敢对老公说让公公婆婆搬走另住，只好继续默默承受着除了丈夫之外的公公婆婆的冷暴力。

她可以不说话，可以保持令人崩溃的沉默，把一切放在心里，但却不曾料到，在这样的环境中，小时候非常活泼可爱的女儿居然也学会了迎合她的情绪。看到白雪哭的时候，她会用她的方式安慰妈妈，唱歌给妈妈听，说老师夸奖她之类的话，其实白雪知道老师并没有表扬她。孩子在学校非常地自闭，没有朋友，常常一个人呆呆地不说话。这让白雪非常揪心。

9年的婚姻，9年的迎合，她从一个活泼快乐的公主女孩变成了一个深度抑郁的女人，还影响到了孩子。这虽然跟夫妻双方的性格有关，但更是她一味迎合、纵容的结果。女人，是不需要活得这么痛苦的。相比起来，白雪大学时的好朋友红玫瑰就是一个很潇洒的女人。

刚结婚的时候，老公经常出差，红玫瑰每次都会很花痴地跑去接他，老公懒洋洋地躺在沙发上看电视，等她把热乎乎的饭菜端上桌，把碗筷塞到他手上的时候，他才挑三拣四地开始吃饭。一会儿怪她没有给他做油焖大虾，一会儿抱怨她特地为他降火的苦瓜太难吃，总之没一样是他满意的。

后来，老公再一次出差回来，红玫瑰很意外地没有出现在车站。老公很生气，打电

话过去质问："为什么不来接我？""哦，你今天回来啊，可是，你并没有告诉我呀！"红玫瑰故作委屈。

男人恍然，他已经习惯了红玫瑰去接他，总认为这是理所当然的。不过，他的确忘了告诉她什么时候回来，只好忍住火气没发作。回到家，红玫瑰居然还没做饭，正想发飙，红玫瑰下巴一扬："有没有给我买礼物？"老公心虚地说"忘记了"。红玫瑰把围裙塞给老公："既然没给我买礼物，就只好罚你做饭喽！"说完，吻了老公一下就出去看电视了。男人恨恨地看着红玫瑰的背影："你真狠！"可手脚早已麻利地系上围裙，开始做饭。

无论是在爱情中还是在婚姻中，男人与女人永远都是一场博弈，只有对手相当了，生活才会充满乐趣。不要以为你对男人百依百顺就会赢得他的心。当男人觉得他完全能够操控一个女人的时候，也就是他漠视这个女人的时候。偶尔对男人好，才会让男人记得你的好。当男人真心对你的时候，自然希望你能有所回应，这时，你对他好一点，他当然会十分受用。但是千万不要让你的爱泛滥成灾，不要对他太好，否则他的爱就会对别的女人泛滥成灾。

男人最害怕妻子的"拥有之爱"

男人天性需要自由，即便是在爱情生活里，他们也渴望得到一定的独立空间。当女人企图束缚男人，渴望得到全部"拥有"时，常常会将男人逼走或逼向绝路。

赵琳长得很漂亮，性格也温柔可人，丈夫方勇也堪称仪表堂堂，而且对她一往情深。这两个人可以说是天作之合，让许多人羡慕不已。然而，随着时间的推移，赵琳心里居然产生了一个奇怪的想法："为什么方勇总是对我这么好，是不是做了什么对不起我的事情，用这些来做心理补偿？"于是，她开始注意起方勇，不让方勇离开她的控制范围。

方勇是一家外贸公司的业务员，业务应酬比较多，赵琳产生了怀疑，他真有那么多应酬吗？于是，她便开始"查岗"，跟踪过几次之后，看到方勇与男男女女出入酒楼、保龄球馆、咖啡屋这些场所，更加不放心。结果，她想出了一个对策，每当方勇说有应酬时，她不动声色，但只要方勇一出门，她便会打电话，今天突然得了急病；明天宝贝儿子失踪了；后天又把自己的钥匙锁在家里，而自己只穿了一套睡衣站在楼梯里……更离奇的还有：父母出了车祸、家里遭了窃贼、自己被几个男人非礼……

方勇爱妻心重，每次都上当回家，每次都无奈地苦笑，再以后是发火、愤怒、大吵，可是赵琳铁下心来，坚持自己的做法。结果，方勇屡次与客户失约，或半途退场，生意也丢了一单又一单，最终在失去一笔大生意后，被老板炒了鱿鱼。无可奈何的方勇最终选择了跳下高高的铁桥。

悲恸欲绝的赵琳怎么也想不到，这场悲剧的总导演就是自己，她想把方勇完完全全地据为己有，却没有料到反而永远失去了他。

事实上，很多男人都不情愿被女人完全拥有，即使起初觉得那只是对他们的关心；渐渐地，他们会觉得这是一种经常性的人格骚扰；最后，就认为是一堵心墙，把他们给堵得死死的了。于是，像被囚禁在任何一种牢狱里一样，他们只有一个念头——逃脱。

男人被"拥有"的最明显的例子，就是整天只准接男人的电话，经常被女人盘问行踪，每一个决定都要根据女人的意思，就像家里的老娘一样。然而，"拥有"往往成为结束一段罗曼史的主要因素。长此以往，男人会失去对女人的激情，觉得"她是那么不能理解我"。

另外，男人也会因为女人无限增加的"拥有之爱"，而开始毫无理由地对任何小事感到内疚。例如，女友和他出游的时候突然说："你怎么没穿那件衬衫？"看她那副沮丧的样子，他很不忍心，于是立刻道歉，甚至回去换一件。假如，问她咖啡里要不要放糖，她马上

又伤心起来，好像她那么了解他，而他对她那么不经心，连咖啡里放不放糖他都没注意到。

有时候，女人不仅计算男人们的行动，更要命的是她们还计算他们的情感，那种“爱”，闷得男人们连说其他任何女人的好话都会觉得是一种罪过，这就是“只有我们俩主义”。然而，一旦被“拥有”到了无法忍受的地步，男人便会不顾一切地逃走。

丈夫不是你的私有财产

平生最爱武术和女人的古龙说得精辟透彻：“没有女人凄凄恻恻，有了女人叽叽喳喳。”从男人的视角看，这一句千真万确。女人给男人打电话，第一句是“在哪里”？第二句是“做什么”？第三句是“跟谁”？这三部曲不厌其烦、无时无刻地在男人耳边响起。男人嘀咕，没结婚时你不“鸡婆”啊，想着你的黑夜，想着你的容颜，反反复复孤枕难眠。怎么刚结婚就变了，平常小鸟依人的你成了劳教干部，我是假释犯，要时时刻刻报告行踪？可叹女人在这方面悟性极高，根本无需学习，即使你跑到索马里，熟悉的声音照样如期而至。移动电话广告说得好：只要有沟通的欲望，就没有什么空间可以阻挡。关键是男人没有欲望交流，而女人却兴致高涨。

进入围城前，女人永远都是一副小鸟依人状，明眸微合，任你地狱天堂、天涯海角。进入围城后，小鸟变成了老鹰，眼睛睁得比张飞的还大。她东指你不能西往，她挑时装你不能看电器，连吃饭找位也要做主。爱情发展规律是：吃饭时凡是男人挑位的，一般还是处于初级阶段；凡是女人挑位的，肯定已经去过了街道办事处。结婚之前，男人随便用个易拉罐拉环往女人手指上套，女人那脉脉含情的眼神就会把你溶化掉。结婚之后，女人开始放弃内涵追求外延，那金戒指、钻戒指一个都不能少，金的是“真情如金不变”，钻的是“钻石恒久远，一颗永流传”。太便宜不行，女人会说：“我就值这么一点钱？”太贵了也不行，男人的荷包和心都痛。最好是有一点点贵，男人有一点点痛，那女人就会有一点点在乎，无限地满足。

男人与狐朋狗友啸聚海侃，女人有事没事都要护驾随行，男人不让去，女人便说：“嫌我糟糠，见不得光？”女人与女友碰头，男人也要作陪，男人怕应酬不去，女人又说：“不尊重我的朋友就是不尊重我。”类似的事不计其数，男人只好心上插把刀——忍着。女人亦最有效的撒手锏是眼泪和一个问题，眼泪还好办，只要硬着心看着水资源汩汩而流就行了；那个问题太麻烦——女人睁着红而干涩的双眼问：“你到底爱不爱我？”男人若马上回答“爱”，女人嫌那是虚情假意、敷衍了事，严重的还怀疑你肯定在外说顺了口，回家变成了顺口溜；男人若稍有迟疑，女人又说：“我早知道你心里烦我，连爱都难说出口。”瞧瞧，理都在她那儿，“什么公说公有理，婆说婆有理”，在女人那就应变成“凡是老婆说的都有理”。说男人怕老婆，这真是现代男版秦香莲案——冤枉，老婆有啥好怕？说白了，怕老婆的真正原因是怕老婆烦，老往地上撒鸡毛蒜皮。贾宝玉说女人是水做的，男人是泥做的，这句话的真正含义是：当男人和女人结了婚，男人就土崩瓦解了。

有些女人一旦走进爱情胡同，便把男人死死地掌握在她的手掌之中，从实质上讲，男人也就成了她的私有财产了。男人在她眼里就成了一件稀世珍宝，须得她时时小心翼翼地监管着，连睡觉也得睁着一只眼。平常，俩人在大街上溜达，男人只要斜眼瞅一瞅别的女人，她就嫉妒得“醋”海翻波，毫不客气地冲着男人来上一句：“别把脖子扭歪了？”或者她说：“眼睛都看花了吧？小心摔跤！”

每个人都有属于自己的秘密

在现实生活中，许多夫妻在婚后都会为双方是否保留一定的隐私权而发生争执。比如，当妻子获知丈夫在婚后仍然与相识多年的一位异性朋友保持来往后，她难免会心存疑虑，

尤其对方还是一位年轻美貌的女人时，做妻子的就会猜忌丈夫与对方的关系，她要么强行要求丈夫与其断绝关系，要么采取秘密跟踪、多方打探、突击检查等手段扎紧篱笆以防不测。如果丈夫得知妻子仍然与某个追求者或与某个男同事保持比较密切的友谊，他就会严令妻子必须与其断绝来往，他甚至会检查妻子在出嫁时所带来的东西，如果发现妻子尚保存着追求者写给她的情书，或发现经常有异性打电话与妻子聊天，这位丈夫十有八九就会销毁那些信件，或要求妻子公开与那个神秘人物的关系。如果双方在上述问题上不愿作出让步的话，那么一场马拉松式的家庭战争就会拉开序幕。

到底夫妻之间该不该坦诚无讳？能不能有所保留？看似简单的问题，却有着耐人寻味的各种答案：80% 以上的人认为不该毫无保留地全盘托出。

其实，每个人都有自己的不同人生经历与境遇，所交往和接触的人都不一样，有时，留点秘密给自己会让你的生活少一分猜疑，多一点快乐。当然，留点秘密给自己并非有意欺骗，也绝不是故意让人背离诚信原则，只是要你说话前多思考，以免祸从口出，或破坏了一段不可多得的友谊。这也体现了人与人之间的一种相处艺术，掌握好分寸，你就会拥有更好的婚姻。

曾有一位李云女士讲过自己的甜蜜婚姻："恋爱时，我要把自己的历史向他坦白，他拒绝了。他说，每个人都应该有自己的秘密，而寻找爱情只该看对方的现在和将来，不必问过去。那年刚好发生日全食，他就与我探讨日全食好还是日偏食好。我认为日全食千载难逢，好看；他却说日偏食明中有暗，暗中有明，而且偏食多全食少，还是欣赏日偏食更有意义，更现实些。

"走进两人世界后，他把'日偏食'的观念用在家庭里，给我和自己各留一方自由的空间：一张书桌三只抽屉，他给我一把钥匙，自己留一把，中间一个放家庭内的东西。从邮箱里拿到我的信件，他从来不拆不问；听到电话先问找谁，从不先问对方是谁；每月工资发放后，除各出 80%用于家庭开支外，其余的个人支配……

"我曾问他，这是不是 AA 制？他说有点像，但不全是，只是每个人拥有自己的小天地而已。跟丈夫相处，我觉得他有绅士风度，跟他在一起，我很有安全感，我同时拥有两人世界和个人空间两个自由的天地，真是一个'日偏食'的景致。"

但是，有的男人在结婚后，要求妻子不但要断绝与所有异性尤其是曾经与妻子有过一段恋爱经历的男友的关系，还要求妻子不能留下任何记载以往浪漫历史的情书和异性信件、照片、象征物，甚至更要求妻子从灵魂深处把以往的情感驱逐出去，从此只让他占据着妻子的身体和灵魂。反过来看，有的女人为了获得经济与感情的双重安全，也同样会要求丈夫断绝与异性朋友的来往，甚至，在她们接到异性找丈夫的电话后就会坐立不安，非要向丈夫打探这个女人的来历，并通过种种不那么光明正大的方式把这个女人从丈夫的生活圈子里赶出去。有相当多的富人妻子甚至要通过私人侦探跟踪丈夫的行踪，以了解丈夫的私生活，或是经常在背地里突击检查丈夫的手机和皮包，以寻找他们不忠的证据。

刘涛就遭遇了这样一个心胸狭窄的妻子。在结婚后不久，他妻子每次在接到有女性找丈夫的电话后，不但在一边听他们谈话，还要像个户籍警一样向丈夫了解对方的情况，事后她居然打电话给对方说，我们已经结婚了，请你不要再打电话给我丈夫了。这时刘涛自己还蒙在鼓里，直到有一天他发现他通讯录上凡是带有女性特征的名字都被妻子用圆珠笔给划掉后，他才大梦初醒。而妻子的回答是，她太爱他了，她不允许其他异性来打他的主意。气得刘涛当天晚上就和她分居了。妻子却不认为她做错了什么，她说婚姻不就要求夫妻相互忠诚吗？相互忠诚的概念就是夫妻谁也不能再和异性交往。

更有甚者，刘涛有一次在家里接待一位外地来的女同学，尽管刘涛提前打电话告诉了妻子，但她回家后居然冲人家说，你知不知道你这位老同学已经结婚了？对方一脸诧异地说，当然知道。这位妻子说，你既然知道你为什么还要到我们家里来？就算是老同学见面也完全可以在外边吃饭嘛，你到我们家是安什么心啊！刘涛当时的血都凝固了，

他没想到妻子居然病态到这种程度，他二话没说就拉着老同学到外边吃了饭。第二天他平静地对妻子说，我们离婚吧，这种生活我一天都无法忍受了！

为了让我们婚姻的家园更美好，夫妻之间还是要给彼此多一点空间，毕竟，保护对方的隐私也是对爱人的一种尊重。

隐私是指一个人不愿意向他人公开的隐秘经历。所谓隐私权，是指只要这种经历不包含损害他人的情节，任何与此经历无关的人都无权过问，更无权强行公开。尊重隐私权意味着把一个人当做独立的人格予以尊重，在夫妻之间同样应该有这样一种文明意识和教养。当然，夫妻间的情况要微妙得多，因为夫妻间最敏感的隐私往往涉及一方与其他异性的关系，而这种关系是否构成对另一方的损害，从而赋予了另一方以过问的权利，不是很容易判断的。有一些情形可以明确地归入应受尊重的隐私的范围，例如婚前的性爱经历和婚后的异性间友谊。这些情形对于现有的婚姻不发生直接的影响，因此原则上应当看做当事人的私事。并不是说你一定不能知道，但是如果你的爱人不管出于何种考虑不想告诉你，你就不应该强求知道。比较难以确定的是，如果发生了可能直接损害现有婚姻的情形，例如一方有了外遇，另一方是否还应该把这当做隐私予以尊重呢？从原则上讲应该持否定的态度，除非双方像萨特和波伏娃那样订有性自由的协定，否则任何一方有权知道有关事实，以便作出自己的判断和决定。不过也有例外，例如，一方的外遇是偶然的和短暂的，并且双方都依然珍视和希望维护现有的婚姻，那么，在这种情形下，另一方最好仍把对方的这一段经历当做应予尊重的隐私，保持谅解和沉默。

因此，一个成熟而理智的人，应该学会留点秘密给别人，这是对他人的尊重。

留点秘密给自己，多了一份魅力。要想使自己的魅力保持得更长久，适当地保留一些秘密是必要的，这也是一种生活的艺术。

给你爱的人自由呼吸的空间

很多热恋中的情侣走进了婚姻的殿堂，之后的生活，他们可能很难适应热恋与婚姻的温差。尤其对于女性来说，总是希望丈夫像热恋时一样与自己如胶似漆。但生活中一些事情常常是物极必反的：你越是想得到他的爱，越要他时时刻刻不与你分离，他越会远离你，背弃爱情。你多大幅度地想拉他向左，他则多大幅度地向右。

常常听结了婚的人谈起自己婚后生活的不顺心，为什么两个人都极为珍视的结合最后会成为感情的障碍？为什么为了更好地拥有对方而结婚却使两人离得越来越远？看完下面的这篇文章也许会对我们有所启示。

阿华和丈夫3年前结婚，当时丈夫还是一个小职员，每天在外奔波，他的腰间仅有一个寻呼机。每天一到下班阿华就打寻呼要他回来，生怕他在外面学坏了。久而久之，丈夫的同事都笑称他带的是一台“寻夫机”，弄得他很尴尬，回到家就冲阿华发火：“整天Call，阿华，你烦不烦啊？”

一听这话，阿华的委屈如潮水一般涌上来：人家是因为关心你、爱你、害怕失去你才这样，可你却丝毫不领情……久而久之，他们的感情便日渐疏远。

后来阿华偶然间读到一篇文章《放开他，并不等于失去他》，文章里描写了一个和阿华处境相同的女孩，生怕失去恋人，因此就无时无刻不监视着他，弄得他心烦意乱，最终提出了分手。

读到这里，阿华猛然一惊：是啊，为什么一定要把男人死死地看着呢？他有自己的事业，有自己的天空，为什么不放开他，给他一定的自由呢？从此，阿华改变了很多，不再追根究底地查丈夫的去向。丈夫对阿华的态度也因此有了明显改善，晚回家时总是会给阿华打电话说一声。

在结婚纪念日的时候，丈夫动情地对阿华说：“曾经有一段时间，我觉得自己好像犯

人一样。我为了能让我们的生活过得更好在外面打拼，回家却还要接受你的拷问，那段时间我很苦闷。而突然你像变了一个人一样，总是对我很宽容，也给了一个男人足够的自由让我可以专心于事业。也奇怪了，之后我每当超过8点还没有回家就会格外惦记你，所以都会给你打电话。”

女人在爱情上遭遇不幸，除了遇人不淑外，很大程度上是出于对爱理解的偏颇。爱是自私的，但爱人绝不是私有财产，爱应该用温柔、体贴、理解、沟通来维系，而不应该用“刑侦监控”，甚至“一哭二闹三上吊”的方式把丈夫时刻拴在身边，这样只能适得其反。

爱无须抓得太死，也不必给得太多，多了也会让人窒息。爱情就是这样，爱本是生命中深挚的关怀与体察，无须刻意去牵扯，越是想抓牢，越容易成为枷锁。爱情需要自由呼吸，不管是“硬泡”还是“软磨”，都不是爱情本该有的形式。

营造一块“中间地带”

曾经有一本杂志上登过这样一段对话：一位女性向另外两位女性朋友抱怨：“我突然发现最近我老公行踪很诡秘，每次回家都很晚，我感觉他在外面一定有了别的女人！”几乎就是肯定的语气。

这时候，另一位女性对她说：“从明天开始，你隔一个小时就给他打一个电话，随时掌握他的行踪，我就是这么对付我老公的！”

第三位女性也发表了自己的意见：“我赞同这样，最好每天下班回到家，让他自己交代一下一整天的行踪。”

这三个女人觉得她们这样做都是出于对丈夫的爱、关心他们。这是一个很好的理由吗？她们这到底是不是一种爱呢？确实，她们这种做法完全是出于对爱情的珍视，可是当这种爱发展成一种错误的病态时，女人们视为珍宝的爱情还会存在吗？

夫妻之间的关系做到真正的安全是保持距离，那么，该离多远？婚姻的安全距离到底是多少呢？远了，形同陌路；近了，又有可能彼此伤害。夫妻之间不像楚河汉界，清晰明了，你也不可能拿尺子去精确测量，分寸的拿捏实在要靠一个人的智商和情商。夫妻就像两只相互依靠彼此取暖的豪猪，离得远了温暖不到对方；靠得近了又会被对方的刺扎到，只好在一次次刺痛之后，慢慢地调整距离，营造出一个“中间地带”。

这一天的早晨，丈夫在临出门的时候突然说：“今天和朋友出游。”在以往，丈夫去哪里妻子也不多过问，因为丈夫会随时告诉自己，但是这一次，丈夫一点招呼都没打，宣布一声就要出门。

妻子有点生气，她觉得出游这件事一定是事先约好的，至少在前一天就约好了，“他为什么不跟我说一声呢？他到底还有多少事情是瞒着我的？”心里这样想着，越想越不高兴，于是就拦着丈夫，要他说清楚。丈夫很生气地问：“我的吃喝拉撒睡，是不是都要向你汇报？”说完摔门而去。

妻子开始赌气，接下来的好几天里，自己不管是和朋友吃饭还是晚回家，或是回娘家，一概不理丈夫，同时也闭口不问丈夫的一切事情。冷战了好几天之后，丈夫终于忍不住了，对妻子说：“我现在终于知道了，你根本一点儿都不在意我。”妻子回答说：“是吗？不是你自己说吃喝拉撒睡都不用向我汇报的吗？”

两个人同时笑了，他们之间的距离也调整到了最佳。就这样，两颗心在一种松弛的氛围中拉近了。

有些时候确实就是这样，两人因为爱而彼此走近，近得恨不得不分你我。于是，两人走进婚姻，长相厮守。但是，彼此的距离却在不知不觉中慢慢被拉开，亲密有间。当你感到不安全的时候，你就会缩短距离，要求对方向你靠近，于是开始打探他的行踪，

知道他的想法，要明确知道他一天到晚在干什么、想什么、现在在什么地方等，这些事情在恋爱的时候他会主动向你汇报，可如今，不会了。但是你想让你们之间的距离回归到以前，但他的内心有了危机，感觉自己的私人领域被你侵占了，于是，他想都不想就转身逃跑。你逼得越紧，他反而跑得越快。

在这个时候，应该给你们的爱情留一个“中间地带”，如何来营造这个“中间地带”呢？

1. 永远不要说多爱他

某位婚姻专家有句话很有道理：女人永远不要让男人知道你多爱他，否则他会因此而自大。

2. 一天只打一通电话

在对方意犹未尽的时候先挂断电话，保持适度神秘感，世界上没有一个男人喜欢喋喋不休的女人。

3. 不要太迁就对方

两个人谁也不欠谁的，爱上对方是对方的一种福气。在婚姻里，两个人都是主角，要有自己的主见，懂得适当拒绝。

4. 不要天天厮守

爱情的生命力是有限的，要让爱情寿命长一点就要保持一个适当的距离。

5. 不要把对方看做整个世界

台湾女作家三毛曾说过：“我的心有很多房间，荷西也只是进来坐一坐。”要有自己的社交圈，不要一结婚就原地蒸发，和所有的朋友都断了往来，这只会让你的生活越来越窄。

6. 不要为了一点小事就吃醋流泪

这样只会让男人对你的爱恋逐渐变成厌恶。

翻看对方的短信、打探对方的行踪、对他（她）的去向作无端的猜疑，“打破沙锅问到底”式的追问，都会令对方烦不胜烦。空间距离很好测量，但心理的距离却很难测量。爱情的安全线，恰恰是看不见摸不着的心理距离。当心理距离越逼越近时，对方会仓皇地逃离你的掌控，因为他（她）也想找个自己可以呼吸的地方，放松一下绷紧的心弦。

婚姻要坚持“半糖主义”

“我要对爱坚持半糖主义，永远让你觉得意犹未尽，若有似无的甜才不会觉得腻。我要对爱坚持半糖主义，真心不用天天黏在一起，爱得来不易要留一点空隙，彼此才能呼吸。”S·H·E在歌声中宣告新时代感情的“半糖主义”。

爱有时候就是这么没道理，爱人分别太久，要担心对方是否不够爱自己；两个人黏得太紧，却印证了一句话“爱得太用力，爱就燃烧得太快”。半糖主义代表的是一种健康的生活态度，太苦的日子会使人沮丧失望；过甜的日子容易让人不识甜为何物，不懂珍惜。也许生命的最佳状态就是不回避烦恼与苦难，并学会给自己的日子加半勺糖，在若有若无间体味生命的香甜，领悟甘苦参半的人生真谛。

向岚和陶娟是大学同学，志趣相投的两人一见面就“臭味相投”，成为了好姐妹。到了大二的时候，两人都有了自己的男朋友。关于如何对待爱情，她们丧失了以往的默契，向岚认为对待爱情采取“蜜糖主义”，才能让爱情更加甜蜜；而陶娟的想法不同，她认为“半糖主义”的爱情才更能让恋爱双方懂得珍惜彼此。然而，两人各执己见，谁也没有说服谁。

在爱情中，向岚誓将“蜜糖主义”进行到底，除了上课、睡觉，她每天都和男友聚在一起，真是一对如胶似漆的甜蜜恋人。不久，向岚认为每天相聚时间太少，难以慰藉

两人的相思之苦，于是她和男友就“以身试法”地在校外租了一间小屋住下，过起了两人的小日子。不仅如此，向岚考虑到男人的面子，把经济大权都交于男友之手，将每个月家里给的所有生活费都交给男友掌管。每天男友会给她“发放”像早餐这样的日常必需消费款，其他就算是想买点零食这样的支出都要向男友申请。他们这样甜蜜幸福的小日子让其他人羡慕不已。

然而，这段同居生活却并非表面的那样幸福，每天生活在一起，彼此的缺点逐渐显现出现，矛盾滋生，争吵时有发生，“分手”二字更是时常被向岚和男友挂在口上，两人分分合合多次，让彼此饱受心灵的伤害。最终，疲惫不堪的两人选择了分手。

另一边，陶娟的爱情观是坚定的“半糖主义”，她不会把自己所有的时间都花费在爱情身上，一日三餐，她只有晚饭是陪男友一块吃的，饭后两人一起去上晚自习，共同探讨学习中的问题。就连周末，她也一半时间给男友，另一半时间安排自己和同学、朋友去逛街，让男友去和他自己的朋友玩耍，两人相聚后还可以讲述彼此遇到的有趣事情。这段爱情并没有因为距离而产生隔阂，反而更显甜蜜。大学毕业一年后，男友就向陶娟求婚，让陶娟做他美丽的新娘。

向岚的“蜜糖主义”让爱情落了空，而陶娟的“半糖主义”却为自己赢得了幸福的婚姻。“蜜糖主义”认为，爱就是寸步不离，就是完全透明，完全占有。而“半糖主义”作为一种理性的爱情观，它反对全糖式的爱情，认为过分地如胶似漆，没有距离和神秘感，也正是现代很多爱情不能长久存在的原因。

当两个人相爱的时候，并不是要形影不离、如胶似漆、“一日不见如隔三秋”、爱情就是生活的全部。但婚姻不是一朝一夕的事情，总有一天，我们会感到累了、倦了，无法再保持当初的那份激情，只有细水长流的婚姻才能更加天长地久。

人们经常说：距离产生美感。彼此间有一点距离的张力，才能营造出一种朦胧之美，才能将两人的爱心拴得更紧。距离美要求我们对爱坚持“半糖主义”，双方注意保持一定的距离，给彼此留出空间和自由，这样的爱才会持久，不至令人厌倦。就像一杯白开水，如果不放糖，水就会平淡无味；全糖，又太过于浓甜；半糖，不甜不淡，刚刚好。真正的爱情之火，不会由于心理距离的增大而熄灭，反而能培育可贵的爱情向心力。第五章亲昵爱人枕边书

幸福的已婚女，一辈子都是“女人”

所谓女性的魅力，也就是女人最有别于男人的性别特征，简而言之，就是性感。卡耐基曾说过一句相当经典的话：“我认为女人的性感并不是如何去吸引男人，而是凭借自身的无穷魅力将其发挥到极致。吸引男人的目光并不十分重要，只有吸引男人们的心才是完美地诠释了性感。”

卡耐基给出了他认为的性感特征：

1. 添一点异国情调

很多人都会被异国情调中那份野性及神秘等因素吸引着。女士们可以穿戴富有民族色彩的衣饰，留一头又直又长的长发（不妨让它有点凌乱美）。也可以给自己多一点精力及一点时间去学习异国舞蹈，这就是涵养一份异国情调的最佳方法。

2. 感性与性感

性感与感性从来都是相辅相成的。一个感性温柔的女人，无论思考、语调、一举手一投足都更细腻和更具感染力。

3. 添一点醉意

微微的醺醉不但为面颊添上绯红、为眼神添上份朦胧美及柔和美，亦能释放在日间、在办公室时锁着的性感与坦荡之美。但谨记不要饮过了头。

4. 涵养野性的心

若你不是外表野性，涵养一份内心的野性一样叫人觉得你充满魅力甚至有份神秘感。而所谓野性，可以是爱冒险、爱尝试新事物、好幻想及随时豁得出去实践梦想。

5. 懂弹奏或跳舞

会玩乐器及跳舞的人总会流露一份夹杂着性感的感性与温柔，而这份意念其实比性感更诱人。如男人弹琴、吹萨克斯，女人拉小提琴或大提琴，若跳西班牙舞、探戈时流露委婉或冷艳的眼神，更能杀人于无形。

6. 擅用眼波流转

无论是忧郁的、迷惘的、缥缈的、懒洋洋的、天真带笑的或眼中藏着火焰的，只要有神韵及流盼生辉，眼波便是性感的发源地。

7. 呢喃软语绕耳边

法国人之所以被誉为最性感的，正是因为法国人表达时语言充满感性及跌宕有致，而法语又像一种呢喃软语。在适当地方停顿，加强节奏感，并借韵律带领聆听者漫游于你的思维里，这种说话风格，不也是一种性感吗？

8. 沉浸无边思海中

很多人虽其貌不扬，但一旦沉浸在无边的"思海"中，脸上自会不期然地多了一份韵味。那些把眼神抛得远远的，嘟着嘴或微微侧着脸、托着腮的表情就更会惹人多望一眼。

9. 阳光肤色

凝肌胜雪的肤色固然如成熟的新鲜桃子，叫人垂涎，但一身阳光肤色配上苗条的身材，何尝不能散发野性的性感呢？

10. 保留性感小痣

若你的脸上出现小痣，请不要去之而后快，在适当位置，如耳珠、嘴唇附近（尤其是上唇右边）与眼角附近的小痣都可以是"美人痣"哩！本身性感的人，例如名模辛迪·克劳馥在嘴唇边上有颗小痣，使她看起来更加性感。



第十三章

阅读，女人不可无书

书是女人最好的饰品

爱读书的女人，走到哪里都是一道美丽的风景。她可能貌不惊人，但她有一种与众不同的气质：优雅的谈吐、清丽的形象给她带来出水芙蓉的仪态，静时凝重、动时优雅、坐时端庄、行时洒脱，将天然的质朴与含蓄交融，有水一样的柔软、风一样的迷人、花一样的绚丽。

喜欢读书的女人都有一种特别迷人的味道。在午后的阳光里，一个秀丽的身影，安静而淡雅地坐在那里，用纤长的手指翻动书页，外界所有的一切，包括时间，都在指尖流动，这样的画面是一种生活的情调，一种惬意的人生。

读过足够多的书的女人，会变得优秀而坚强。她不一定有高学历，但一定有高的文化修养，因而在为人处世时知书达理，冷静而善解人意。经常读书的人，一眼就能从人群中分辨出来，因为她们身上有一种从容、得体的气度。经常读书的人，不会人云亦云、信口雌黄，而是言必有据地合理推导出每一个结论。

喜欢读书的女人更有女人味，是书给了她底蕴。读书的女人绝不会失去温柔，相反，书会让她懂得怎样才是真正的温柔，让她更懂得并珍惜美好的情感。书赐予女人文化味和书卷气，让她变得温文尔雅但不失朴素。书让女人明白为人的真正本质。

喜欢读书的女人，懂得怎样才是真正的美丽，她不会把自己的脸画成面具，用层层粉黛来掩饰生命的真实和美的本质；她也不会把自己的身体当成商店的模特，用珠光宝气的世俗来粉饰天然的风韵。读书的女人懂得，衣物和装饰品不过是哗众取宠的点缀，而书籍才是最好的饰品，能够给她率真的自然之美、厚重的典雅之味。读书的女人即使是衣着朴素、素面朝天，在花团锦簇、浓妆艳抹的女人中间也掩盖不住自己的独特，是气质和修养、是浑身流溢的书卷味让她鹤立鸡群。

男人对读书的女人是敬畏的，因为读书的女人是很难“征服”的，她会平视强大的男人世界，认为自己和所有人站在同一高度，她甚至不屑于俯视一眼男人的自恃强壮。读书的女人对爱情的渴望这样的——智慧与智慧的互相征服，心灵与心灵的交汇，美与美的碰撞，爱情是生命的交响乐。

那些能够长期、有效吸引住有思想和内涵的男人的女人，凭借的不是美丽的外表，而是高雅的气质、纯洁的心灵、独立的思想。聪明的女人让自己更出色，不是在外表上

下工夫，而是让书籍来为自己增添女人的魅力。书，能给女人的生活增加光彩；能给女人的思想指路引航；能帮助女人塑造独立的人格；能督促女人净化孤傲的灵魂。书，使女人变得睿智与坦荡，女人在读书的过程中修德养性、提升自我。吃山珍海味是一种物欲的享受，而读一本好书则是一种精神的享受，前者只能饱一时口福，过后没有任何意义，而后者会使你终生受益无穷。

在坎坷的人生道路上跋涉，任何人都可能寂寞迷茫，甚至找不到生活的出路，看不到前程的光明，在一个人对人生、对生命失去了追逐的目标时，不妨选择书，让书籍带领我们脱离纷扰的现实，步入人类的精神殿堂。让引人入胜、曲折离奇的故事消除我们的孤独与落寞感；让大师们对人生的解读和生命的诠释来带我们走出迷茫，指点我们生存的意义和人生的价值。

读书的女人，让人记住的不是她的身材、她的脸，更不是她的衣着，而是她的文采、才情、风韵和智慧，是她说出来的话、写出来的文章、做出来的事。读书的女人，是一道不事张扬的风景，在平淡中写满了人生的真谛，让人回味无穷。

读书还能够遮掩女人外在的很多的缺陷。

有一个女人，长相连一般都算不上，皮肤粗糙而有斑点，身材也不匀称，按照现在的审美标准，她可以说和美丽无缘。然而书香世家的出身，使得她从小就在做老师的父母熏陶下，读遍中外名著。即使长得并不漂亮，但走在女人中间，却格外引人注目。“腹有诗书气自华”，这句话对她再合适不过。跟她说话时总能感到神清气爽，俗气全无；跟她交往常使人了无城府，阳光灿烂。在朋友眼里，她是最有女人魅力的人。

由此可见，魅力可以和美丽无缘，是书籍成为二者之间的绝缘体。

读书的女人，沉浸在书籍的世界里时就会忘记现实中的琐事和苦恼。所谓“莲花瓣瓣飘心香，书卷页页辗忧愁”，读书的女人，有着比别人更多的大气和潇洒，而不会被繁琐的世事所困扰。就像三毛所写：“但觉风过群山，花飞满天，内心安宁明净却又饱满。”

读书的女人，对爱的理解更深、追求更高。她们渴望得到永恒的真爱，因为追求爱的独立和真，经常会被世俗的爱冷落，然而读书的女人拥有坚强和期待，她们会用自己的一生去追寻，等候属于自己的那一份情缘。而事实上，她们往往更容易得到这种爱，因为她们的坚定和从容。

毋庸讳言，没有知识就会变得无知、粗俗，聪明的女人懂得用书籍来充实自己的人生，用修养来延续自己的青春。因为她们知道，貌若天仙的长相会随着时光的流逝而老去，华贵时髦的服饰会随着时尚的发展而被淘汰，即使可以用粉黛来掩盖岁月的沧桑，但却无法遮掩自己的浅薄。

读书对于女人而言，是一种生命要素，是一种生存方式。聪明的女人懂得保持生命内在的美丽，她们把书籍当成自己经久耐用的时装和化妆品。在书籍的滋养下，女人们变得聪慧、坚韧、成熟。

“和书籍生活在一起，永远不会叹息。”罗曼·罗兰如是说。

好心态女人幸福一生

如果问女人：“什么是你一生最重要的？”相信绝大部分女人都会说“幸福”！是的，做幸福女人的感觉真好，这是女人一生的梦想！说实际一点，女人的幸福就是能让自己一生快乐，过安稳幸福的生活。但是，幸福不会从天而降，需要你去经营。无怪乎美国著名女性问题专家玛丽·鲍比说：“一个不能够经营自己幸福的女人，问题不在于别人，而在于她自己。”

其实，人与人之间并没有太大的区别。唯一的区别就在于你自身的问题——心态。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑、谁是骑师。”一个女人若能保持良好的心态，那么

她一定能拥有美好的人生。心情好了看着什么都顺眼，做起什么事都顺心。如果每天都能保持一份好心情，那么，你每天都是快乐和充实的。

有一个女人，看着亲朋好友逐渐发达，便整天抱怨丈夫，嫌弃他过于老实，总是觉得生活不开心。她的母亲是位智者，处世成熟，是远近闻名的聪明人。有一天母亲去看望女儿，听见女儿诉苦，便拿来一杯水、一包盐。她把盐放在水里，然后说："你喝一口，告诉我什么味道。"女人照做后喝了一口："哇！好苦……"

母亲笑了笑，说："跟我来。"

母亲把女儿带到了湖边："你把盐撒在这里面，然后再喝一口。"女儿又照做了。

"什么味道？"母亲问。

"很甜。"女儿回答。

母亲拉着女儿的手，轻轻地说："女儿啊，所谓人生不如意事十之八九，不如意的事情是非常多的。幸福的程度不取决于物质的多寡，而是你心态的豁达程度。现在的不如意只是一杯盐水，而一生的幸福就是一湖的甜水啊。如果你能承受一杯水的苦涩，那么你必能享受一湖水的甜美。你虽然没有精明能干的丈夫，但你有一个忠厚老实而且深爱你的丈夫，你其实很幸福。你现在羡慕别人事业有成，别人说不定也在羡慕你家庭和美呢。"

把你的心态放开，试着想象，那容纳痛苦和烦恼的不是一杯水，而是一个湖，这样，你的心就宽敞明亮多了。

人们都愿意处于欢乐和幸福之中，然而，生活是错综复杂、千变万化的，并且经常发生祸不单行的事。频繁而持久地处于扫兴、生气、苦闷和悲哀之中的人必然会有健康问题，甚至减损寿命。女人要保持年轻，第一就要心态好。试想，每天提心吊胆、愁眉苦脸，不早衰才怪呢！那么，遇到心情不快时，如何保持一份好心情呢？有一种最简单有效的方法：装出一份好心情。

美国心理学家霍特举过一个例子：

有一天，友人弗雷德感到意气消沉。他通常应付情绪低落的办法是避不见人，直到这种心情消散为止。但这天他要和上司举行重要会议，所以决定装出一副快乐的表情。他在会议上笑容可掬、谈笑风生，装成心情愉快而又和蔼可亲的样子。令他惊奇的是，不久他发现自己果真不再抑郁不振了。弗雷德并不知道，他无意中采用了心理学研究方面的一项重要新原理：装着有某种心情，往往能帮助他们真的获得这种感受——在困境中有自信心，在不如意时较为快乐。

可以看出，这些幸福女人的心态处方是非常实用的，都是针对女性朋友常见的弱点而提出的。但是幸福不是口头上的，需要一个人用心去体会、用全力去争取。女人不仅要懂获得幸福的理念，更要去行动！

用知性打造独特魅力

知性和阅读有关，对书的钟爱，能让女人收获思想，收获人生感悟；知性和年龄有关，时间的积淀使得女人独具沧桑的魅力；知性和阅历有关，看遍了花开花落、云卷云舒才体味到人生的真谛。知性是一个女人气质的完美体现。

那么什么是知性呢？词典中这样解释——知性是指主体自我对感性对象进行思维，把特殊的、没有联系的感性对象加以综合，并且联结成为有规律的自然科学知识的一种先天的认识能力。这里的解释有些晦涩，生活中的知性，指的是女性内在文化涵养的自然外化的气质。可以这样理解，知性是女人天生的感性、加上阅历、再加上善于思考、还要懂得妆扮自己等种种因素共同作用下的气质。

就像一句广告语所说的，知性女人有内涵，有主张。知性女人颇具灵性，而且“智勇双全”，她无视岁月对容貌的侵蚀，但并不是束手就擒，而是用智慧的头脑把自己打扮得精致而品位高尚。

知性女人的前提是知识，一个没有知识的女人是无法成为一个知性女人的，但知识仅仅是知性的一个重要基础，并不是必要条件。生活中有很多受过高等教育的知识女性，但并不是所有的人都能成为知性女人。那些读死书却言语无味而且形象邋遢的女人，那些虽知书达理却只认死理、生硬刻板的女人都不能称之为知性女人。

知性首先和阅读有关，通过书籍，女人收获思想，收获人生感悟，站在书籍的肩膀上，女人拥有了观察世界的从容，更聪明而富有智慧地面对人生。

知性女人最吸引人的地方是懂得生活情趣，她们没有怨妇的牢骚满腹，没有妒妇的醋味熏天，更没有泼妇的死缠乱打。知性女人有趣味而懂风情，会营造生活的浪漫。她们懂得男人，不会让男人尴尬，会给自己心仪和心爱的男人留足面子。她们也会撒娇，给自己的爱情加一点儿调料。知性女人懂得爱的真谛，因而能够恬淡从容，对自己的爱情收放自如。

一位知识女性，她深爱着自己的丈夫，但是，她爱她丈夫的时候也没忘记珍爱自己。她的丈夫常年在外经商，但他们的感情十分融洽，从未有过一丝半点的裂缝。有人问：“你不担心他在外面寻花问柳吗？”这位女士回答：“我和他的爱从来都是平等的。从接受他的爱那天起，我就给了他信任，我爱他但不苛求他。我希望他成功完美，但我从未把自己的一切抵押在他身上。我担心什么呢？有些时候感情这事儿你放开来看，其实恰恰就是一种最好的把握。”

知性是一种在时间和阅历中成长起来的内涵，和年龄有关，女人在 30 岁之前，是张扬而单薄的，而在 30 岁之后，是内敛而饱满丰富的。知性女人首先是一个成熟的女人，在度过如欢快奔流的小溪的青春后，知性女人更像宽阔平稳的江河，虽然浪花少了，但积淀多了、韵味足了。时间也许会在她的脸上留下痕迹，但在她的思想上留下的沧桑使得她更让人心仪。

知性和阅历有关，知性同时也是一种积累，不仅仅是知识的积累，更是生活的积累。知性女人洞悉世事，并且人情练达，因此在生活中能够长袖善舞，但却不张狂；她们洁身自爱，清高却不孤傲。生活的阅历和岁月的磨砺，为她们的自信添加一份从容，为她们的自立中注入一份坚强。她们能够把自己的各种角色扮演到极致，使得平凡的生活因为自己的知性而光彩四溢。

一代才女林徽因是近代史上一个极有韵味的知性女人，她的名声并不是因为徐志摩或者梁思成，而是因为她的才情四溢、她的睿智柔和，还有她的恬淡从容，这些都是天下女人所不及的。她出生于浙江杭州一个书香世家，16 岁随父亲赴英国留学。后与一代建筑大师梁思成结为夫妇。最可敬的是她还是中国国徽的设计者，曾出任清华大学建筑系教授，是中国第一位女性建筑家。同时，林徽因在文学上的造诣也是惊人的。她与闻一多创办《学文》，担任朱光潜主编的《文学杂志》编委。她的那首《你是人间四月天》的诗，优美的意境和纯净的内容，令多少人为之痴迷。正是林徽因的知性，使得她成为女性的偶像。

知性女人充满了灵性和弹性。灵性是指女性的天赋，有灵性的女人，能够善解人意，对事物的真谛有独特的领悟能力；弹性是指女性的性格张力，有弹性的女人，性格柔韧，能够在妥协中坚持，在坚持中成功。一个知性女人是灵性与弹性的统一。她们心思灵巧，聪慧而睿智，不固执己见，容易沟通和交流，而且善于把原则性与灵活性相结合，宽容地待人接物。

著名的节目主持人杨澜，曾任阳光文化公司主席，曾是央视最受欢迎的主持人之一，她出国念书、加盟凤凰卫视、制作《杨澜访谈录》、出任北京申奥大使、出任香港上市公司——阳光文化公司主席、创办阳光卫视……“当年我一心想做个文化商人，如今我更

愿意做个懂商业的文化人。”杨澜从商海抽身而退后，重新回到了她所擅长的文化传播事业上。她优雅、聪慧、亲切、机智，具有国际视野，当然还有美貌。女人的大气和包容心，还有智慧的优雅，都在她身上体现得淋漓尽致。她的成功是顺理成章的，因为她的坚定、自信和睿智。

知性是可以通过后天培养做到的，做一个知性女人其实并不难。可以通过不断的充电来增加自己的学识、可以靠增加阅历和修养来增长智慧，提升品位。当一个女人能够自信、自立、坚定地面对生活，那么，即使岁月在她的脸上刻下深深的皱纹，每一道皱纹里也都有智慧的光芒；即使岁月使得她红颜老去，她也从时光的流逝中获得了独特的气质与风韵。一个聪明的女人，懂得用智慧的头脑把自己塑造为知性女人。

女人一定要有内涵

浅薄的女人只会让人一览无余，而有内涵的女人却能让人仔细品味，回味无穷。

有一种女人，年少的时候并不美，她像一块平平无奇的鹅卵石，陪衬着光彩夺目的名玉。可是随着时光流逝，她褪却了青涩，过滤掉渣滓，留下来的是云清月朗的本质，这种女人便是有内涵的女人。

有人曾形容女性：女人如花，千娇百媚！花有百媚千红，女子则有风情万种。

有些女性的外表并不漂亮，也算不上天生丽质，但她们的举止十分得体优雅，举手投足或一颦一笑都让人赏心悦目。其实女人并不需要过多的装扮，有涵养三分漂亮可增加到七分。女人拥有内涵比外在美更重要，女人可以不美丽，但一定要有内涵。

做有内涵的女人，仪态端庄，举止优雅，言谈自信幽默，气质超俗不凡。有内涵的女人，也可以是慵懒的。女人的美要用心栽培，才能散发出持久的馨香。女人的内在气质，是从骨子里流露出来的风度品位，是女人行走的步态、端坐的身姿，甚至一个眼神的流露、心态的从容。

女人要时时绽放光芒，因为这种光芒会使平庸的外表、简朴的衣着升华起来，让人看到美。时间可以扫去女人青春的红颜，却扫不去女人经历岁月的积淀之后才焕发出来的美丽。这份真正的美丽就是女人的内涵、修养与智慧，它就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外的散发出来。

一个有修养的女人不会随岁月的流逝而失光泽，却会越发显得耀眼迷人。智慧是女人美丽不可缺少的养分，是充满自信的干练，是情感丰盈的独立，是在得到与失去之间心理的平衡。

内涵、修养与智慧将使女人在一生中都会散发出无穷的魅力。

那么，女人内涵是怎样打造的呢？

第一，多看点书。

莎士比亚说过：“书籍是全世界的营养品，生活里没有书籍就好像没有阳光，智慧里没有书籍就好像鸟儿没有翅膀。”女人一定要爱读书，和一些高尚的人交朋友。例如：列夫托尔斯泰、莎士比亚、罗曼·罗兰、巴金、钱钟书、三毛等，在他们的作品中寻找生命的价值和真谛。著名作家王玉君说过：“世界有十分色彩，如果没有女人，世界将失去七分色彩；如果没有读书的女人，色彩将失去七分的内蕴。爱读书的女人美得别致，她不是鲜花，不是美酒，她只是一杯散发着幽幽香气的淡淡清茶。”

第二，多听音乐。

音乐让美有了声音，让心灵得到安静或激发。如果女性生活中能多点音乐，那么她的生活一定就能多点精彩。

第三，及时给自己充电，跟上时代步伐。

苏东坡有句千古名言——“腹有诗书气自华”，当今社会，随时“充电”是很必要的。

不耻下问绝对是美德，不要担心向比自己年龄小的人请教丢面子。和不同年龄层的人接触才能知道各种信息。

第四，广泛的知识面是人际关系的开始。

涉猎知识最忌单一，只要不是特别抵触的活动应该学着参与。各种知识不用太精，略知一二即可，这样才能让自己和周围的人更好地交流，更多地了解。

第五，语言要高雅得体。

今天的某些美女，似乎早把“出口成脏”当成了时尚，随心所欲，旁若无人。如果不是处在青春期懵懂、叛逆的孩子，请在想发泄的时候找对场所和对象。记住，“出口成脏”不是时尚。

第六，不做琐碎的是非女人。

婆媳关系、夫妻感情、孩子教育，七大姑八大姨的纷杂人际……这些都只是你的家事，请不要把它们广而告之。把你的喜悦传递给别人，把你的烦恼只选择向真正会为你担忧而不是等着看你笑话的朋友倾诉。不要加入东家长李家短的是非讨论，女人们在一起其实也有很多有趣的话题：练习瑜伽的裨益；购物、美容的收获；烹饪和家务的心得；旅游的见闻和乐趣……从交流中开阔视野，从交流中放松心情。

第七，再忙也要留一点时间给自己。

蓬头垢面，衣服不伦不类、皱皱巴巴，这样的你自己也不爱看吧，何况你的家人和朋友。从爱自己开始，听听喜欢的音乐，做做皮肤护理，看会儿有趣的电视节目，读些感兴趣的书籍。即使忙得团团转也做个干净利落的女主人，而不要让别人误认为是家里的保姆。提高生活的品质和品位，没有质量的日子只会让人面目全非。

一定要相信，美貌的女人不一定是美丽的，但是有内涵的女人一定是最美丽的。

挑选适合自己的图书

“沉溺于图书馆中。”这是奥利弗·温德尔·霍姆斯用来形容自己童年时代经常做的事情。聪明的学生从学校生涯里学到的最重要的知识就是熟悉各种知识类别的书本。从图书馆中挑选出那些对生活最有帮助的书本，这种能力具有最大的价值。这就如同一个人挑选工具去获取知识和提供社会服务一样。

耶鲁大学校长哈德利曾经说过：“在现实生活中的各个阶层的人，经商的人、运输业的人，或者制造业的人，告诉过我说他们真正想从学校得到的是：能够拥有挑选书本的能力，从而有效地使用书本。而这种知识的获取首先最好是在任何房间里都提供一些优秀的书本。”

图书馆不再是一种奢侈品，而是一种必需品，一个没有书本期刊报纸的家庭就如同没有窗户的房子。孩子们徜徉于书本之中学习阅读；他们在触摸书本时就会不知不觉地吸取知识。现在每个家庭都能够给孩子们提供一个良好的阅读环境。

据说，亨利克雷的母亲用她在浴池工作挣得的钱供他买书。

如果能给孩子提供诸如字典、百科全书、历史类和工作实务类书籍，以及其他各种有价值的书籍，那么他们会不知不觉地接受教育——这并不需要付出很高的代价，并且还可以让他们学到与自身年龄相符的很多知识，否则这段时间就会被浪费掉；如果让孩子在学校、研究所或者学院学习的话，可能需要花费相当于这些书本价格 10 倍的金钱。

除此之外，如果家中收藏有好的书籍，那么整个房间都会因而蓬筚生辉，对孩子们产生吸引力，他们愿意呆在这个令人非常愉快的地方；而那些被忽视了教育的孩子却急着逃出家门，随波逐流，落入各式各样的陷阱和危险之中。

把孩子引入到书籍的氛围中去是很好的，应该允许他们经常地使用书本、触摸书本，让他们熟悉书籍的封面和标题。一个聪明的孩子能够从好的书本里面吸取非常多的养分，

这是非常神奇的事情。

很多人从来不在书本上做标记，从来不在页码上折出痕迹或者在选好的一个段落下划线。他们的藏书室永远和刚建成那天一样干净，而他们的头脑，也永远只能接收单纯的信息。请大胆地在书上做标记。亲手做出笔记是最有价值的。一个从小就喜爱读书的人，其读书时的效率会在成长过程中不断增加。

勤俭节约是一种美德，日常生活中穿旧的衣服和有补丁的鞋子一点也不耻辱，但是，如果有些书必须购买，最好不要节省。如果无法让自己的孩子接受学校教育，你不妨让他们接触到一些好的书本，这会让他们从所处的环境中脱颖而出——因为读书增加了他们的责任心和荣誉感。

不断为自己“充电”

每个女人都是一本书，而一个优秀的女人更是一本永远也让人读不够的书。这是因为优秀的女人懂得不断地给自己“充电”，让自己更完美、更充实。这种女人也许没有艳丽的外表和炫目的青春，但是在人群里总会散发出一种别样的光彩，这就是自信。

据统计，当今世界 90% 的知识是近 30 年产生的，知识半衰期只有 5 ~ 7 年。而且，人的能力就像电池一样，会随着时间和使用逐渐流失。因此，人们的知识需要不断“加油”、“充电”。白天谋生存，晚上图发展，这是 21 世纪生存的起码原则。比尔·盖茨就讲过一句话：“在 21 世纪，人们比的不是学习，而是学习的速度。”

想必大家对徐静蕾都不陌生。十几年前长得黑黑瘦瘦的徐静蕾是个名副其实的灰姑娘，内心充满了自卑和忐忑。最初她的目标很简单，就是想帮一些明星做造型。然而，她报考中央戏剧学院舞美系化妆专业时，却几次被拒之门外。幸运的是，她从学校出来的时候遇到当时的一位名导演，徐静蕾这才误打误撞走进了娱乐圈。

在电影学院念书时，不少女同学都纷纷外出接戏。徐静蕾却沉得住气，待在校园里静静地念书、练习书法，她知道腹有诗书气自华的道理。

毕业后，凭着一股玉女的清纯气息，徐静蕾一出道就接拍许多偶像剧，迅速位居“四小花旦”的行列。当演艺事业取得一些成就后，徐静蕾又将目光转向了导演。一部自编自导自演的处女作《我和爸爸》让她完成了一个惊人而漂亮的转变，而接下来的《一封陌生女人的来信》又让她在西班牙电影节上折桂。她的个人博客“老徐的博客”，点击量目前已突破一亿。出书、拍摄新电影、代言各类商品，徐静蕾从最初的拘谨走向了成熟，而当她依靠不懈的努力和自我提升，将自己坦然的笑容展示在世人面前时，徐静蕾已经完成了从灰姑娘到白雪公主的人生蜕变。

其实稍加留意就不难发现，很多成功人士的成长之路都是这样，他们一边积极地创造机会，一边不断地实现自我提升。不要担心自己是丑小鸭，越是自卑的人越难变成白天鹅，同样都是人，明星们可以做到的，我们一样能够做到。

人们习惯用“秀外慧中”来形容优秀的女性。在这里，“秀外”是先天的条件，是父母赐予的，除了整形之外，一般人没有选择的余地；而“慧中”则不同，除了需要一点天赋外，绝大部分还是靠自己后天的主观努力来实现的。在两者之间，“慧”比“秀”更能体现女人的魅力和涵养。因此，聪明的女人懂得怎样为自己充电，来实现自己的“慧中”。

优秀的女人，不会以家庭为自己生活的中心，她们会抽出时间去郊外游览，在大自然中吸取灵气；她们还会给自己的心灵开辟一个独立的空间，来卸下生活的沉重和疲惫。优秀的女人也不会把事业当成生命的全部，她们会把工作当成乐趣，会在闲暇之余给自己充电，让自己永远保持着成熟和豁达。

聪明的女人知道，只有不断给自己“充电”，不断补充能量，才能成为一个优秀的女人。那么女人应该如何给自己充电呢？有“心计”女人告诉你：

第一，给自己明确的定位。

这是最基本的条件，就像画家在落笔之前先要打腹稿一样，我们在规划人生路之前，也要先给自己找准一个位置。我是怎样的一个人？我想做什么事情？我对什么样的工作感兴趣？我适合哪个方向的发展？等等，女人们对自己的情况有了一个全面的了解之后，才可能知道自己到底需要什么。对自己的定位最忌讳自欺欺人，欺骗自己最终的受害者还是自己。聪明的女人能够实事求是地掌握自己，对自己有一个恰如其分的认知，因而能找到属于自己的位置。在给自己“充电”之前，女人要首先为自己确定一个目标，做个详细的规划，可以是半年也可以是一年，给自己在这个时间段里安排具体的任务，然后付出坚持不懈的努力。那么，成功自然会如期而至。

第二，进行合适的自我包装。

“充电”不仅仅是指知识上的增加，还有外表上的改变。就像商品有美丽的包装才卖得更快一样，优秀的女人也需要对自己进行合适的包装。虽然容貌是由父母决定的，但是气质和谈吐却可以通过后天的努力塑造而成。因此，聪明的女人懂得在气质、举止、谈吐上对自己进行优雅的包装，在合适的程度之内展示自己、推销自己，让周围的人更好地了解自己。

第三，及时地修正和调整自己。

“人非圣贤，孰能无过”，有错误并不可怕，可怕的是犯了错以后不但不知悔改，反而让错误不断扩大。因此，女人要懂得及时反省自己，能及时修正自己，让自己变得更加完美。我们都拥有美好的理想，但并不代表我们可以不切实际地幻想。要知道，完美的人生和完美的人都是不存在的。聪明的女人清楚现实的自己和理想中的自己还有多大的差距，该怎样去弥补才能让自己更接近完美。我们身处在社会瞬息，而我们所拥有的知识也需要不断充实，止步不前是女人最大的悲哀。因此，聪明的女人只有懂得不断学习和勤于修正自己，才能够永葆女性魅力。

第四，要循序渐进、不断超越自我。

任何事都不能一蹴而就，我们也不可能一口气吃成胖子，因此，女人们在为自己设立一个乐意去追求的短期目标之后，要努力去达到。这个过程中，女人们应该把所追求的理想目标订得尽可能短和容易实现。如果只是一名普通职员，那么不妨要求自己把一份计划书做得尽量完美，赢得上司赞许；如果是销售员，那就把这个月的业绩订得高于上个月。这些很容易就能达成的目标能够给自己带来成就感，能够不断培养自己的自信心，就这样，用一步步小的成功作为实现最终理想的台阶。这样努力一段时间，你回首看看，自己已经在不知不觉间前进了一大步。

挤出时间，坚持阅读

对于自己喜爱的事物，我们大部分人都会想方设法地挤出时间。如果一个人渴求获得知识，如果一个人想要完善自我，如果一个人享受着阅读所带来的快乐，那么他就能找到各种机会。

只要有赚钱的意愿，你就会拥有财富；只要拥有雄心壮志，你就能挤出时间。

我们不仅需要作出决定，而且也要下定决心，将那些无关紧要的、那些仅仅只是享乐和安逸的事情先搁置起来，转身去追求最重要的、于我们自身发展有益的事情。生活中常常会出现各种诱惑，你很可能因为贪图一时的安逸而牺牲明天的美好；我们只知享受安逸和快乐，把时间浪费在闲谈或琐碎的会谈中，却将花在阅读上的时间一减再减，一推再推。

只有那些有能力将自己的本职工作安排好，合理地计划自己时间的人，才能成就世界上最伟大的事情。那些曾在人类历史长河中留下深刻烙印的伟人们，他们都懂得时间

的珍贵，认为它是不断汲取知识的前提。

当你想感受一种令人愉快的消遣方式，去培养一种新的乐趣时，你将体验一种从来不曾经历过的感觉，它可以通过阅读优秀的期刊来获得，但是每天都要有规律地阅读。不要一开始就试图阅读过多，那样会使自己很快地疲惫。每次只阅读数页即可，但是一定要每天坚持。如果你确定自己很快就能享受阅读的乐趣——养成阅读习惯，它就会迅速给你带来极大的满足感和真正的乐趣。

勤于思考，把知识转化为自身的力量

书本里的知识绝不仅仅局限于文字表面。通过阅读，你可以从字里行间得到某种启发——这才是其真正的价值所在。假如你并不是真的想要读书，假如你的阅读动机并不是对知识的渴求和对广阔深奥的文明的渴望，那么你永远不可能从书中得到很多收获。但是，如果你干枯的心灵能从作者的思想里汲取养分，就如同炎热的土壤吸收水分一样，此时你身上的潜力会像土壤中微生物和种子一样，能够萌芽并产生新的生命。

如果你像麦考利、喀莱尔、林肯一样博览群书——像每个伟人一样把整个身心都投入到所读的书本之中——你会高度集中注意力，你会沉迷于书本之中而把身边所有的事情都通通忘掉，通过阅读你将受益匪浅。

约翰洛克说过："阅读只能给我们提供知识，而思考则能把知识化为己有、为己所用。"

任何一个读者若想从书中汲取更多的知识，首先就必须学会思考。光掌握书本知识是不够的，因为这还不能让我们的心灵获得力量。

如果我们的头脑中装满的只是那些毫无实用价值的知识，就会像一个房间里堆满家具和古董一样——我们将没有空间再装进其他东西了。

我们吃下的食物，如果在没有被完全消化和吸收并化为血液中的营养物质前，没有转化为大脑或其他组织的一部分之前，是不会产生能量或形成细胞组织的。同样道理，只有在大脑消化和吸收了所学的知识，并将其转化为思想的一部分之后，知识才会转变为力量。

如果你想成为一个智者，那么在全神贯注地阅读书本之后，应该养成良好的习惯：经常合上书本坐下来思考，或者站起来边走边思索——不论哪种方式都好，但一定要开动脑筋。沉思，斟酌，反复地琢磨，不断地回想书中的内容。

知识只有被吸收到头脑里，然后运用到日常生活当中之后，才能真正成为你自己的知识。当你第一次阅读时，它只是属于作者的。只有当它和你融为一体时，它才会是你的。

很多人都对读书有这样一种看法：如果他们永远都保持阅读的习惯，只要一有空闲就去看书，那么他们就一定能接受到全面而良好的教育——这其实是个误解。这就如同指望靠多吃饭就能成为运动员一样。思考比阅读更有必要。每次阅读后进行思考，就好像食物的消化和吸收过程一样，能够源源不断地为大脑输送力量。

最愚笨的傻瓜，正是那些只知一天到晚死读书，却思想僵化，从来不去思考的人。即便有片刻的悠闲时间，他们也会马上拿出一本书来读。换句话说，他们在不停地"进食"知识，却食而不化，没有能力将其消化或吸收。

一个年轻人养成了这样的阅读习惯：他每天书本、杂志或者报纸几乎从不离手。他总是在阅读，在家里，在汽车里，在火车站，他对知识有着极度的热情，虽然他这样也获得了很多知识，但是由于受这种持久的填鸭式方法的影响，他的思维能力好像有所减弱。

每个读者都应该把密尔顿的话谨记于脑海中：

"对于那些坚持阅读的人而言，阅读并不会给他们带来更高层次的精神和判断，不确定性和未决定性仍然存在；书籍有深刻的内涵，而读者却往往是浅薄的；书本中各类或纯朴或迷人的琐事，如同孩子在海滩上拾到的漂亮鹅卵石一样，值得我们去提取精华。"

用书籍唤醒心中的力量

当韦伯斯特还是一个男孩的时候，书籍还是非常稀有的物品，非常珍贵，他从来不敢奢望能有机会博览群书——哪怕只是将那些好书读上一次。但是，凡是他所读过的书，其中的思想都被他牢牢地留在了记忆中，或者是反复阅读，直到它们成为他的生活的一部分。

伊丽莎白·巴雷特·勃朗宁说过："我们在阅读时会犯下不少错误，其次数之多将超过我们的想象。但是，如果每次读错的不到整本书的一半，我会觉得自己还不算太笨；我们应该培养自己的阅读能力，而且应该努力深化自身对书本的理解。"

如果人们能够生活在相对较宁静的环境中，比其他人受较少的干扰，他们就能思考得更深入，也能更多地进行反省。即使所读的书并不多，他们也会成为优秀的读者。

你应该把心思都放在阅读或者其他课程的学习上，这就好比将一把斧子放到磨刀石上——你并不是想从石头上得到什么，只是想让斧子变得更锋利一些。

书本最大的优点并非我们所记住的内容，而是它们的启发性以及培养品格的力量。

格雷戈里曾经说过："你不会在藏书室，而是在自己身上，在自尊心和责任心的觉悟下，发现'年轻的生命之泉'和'永恒的青春'，一切事情都能保持欣欣向荣和枝繁叶茂的生命。

"阅读一本好书是很重要的一件事情——而有一个好的生活却更为重要——我们应该生活在这样一个世界里：依靠书籍唤醒心中的力量，以反抗岁月带来的颓废。"

人与人之间的差别并不在于他们所拥有的能力、所受教育和掌握的知识。仅仅拥有知识并不意味着拥有力量；在知识还没有成为你自身的一部分之前，它并不能在紧急情况下变成一条绳索——在关键时刻，它还不能对你起到救助的作用。

一个人在成长过程中必须自觉接受教育，这样才会对自己有益。个体应该将所学的一切知识转化为能力，并且将实践教育作为自身学习中的一部分，它对人很有帮助，实践所取得的成绩比很多没有利用价值的知识要大得多。

没有人能比格莱斯顿对书籍更好地解释：哪些书能对一个人起作用，以及一个爱阅读的思考者应该做些什么。他自己的职业生涯远比其同辈要伟大得多。他曾经晋升为上议院议员，接触到了政治的顶端，并且还在向上发展。他对于汲取知识有相当大的热情。他罕见的才能毫无疑问很适合在教堂，或者应该在牛津或剑桥做一个很好的教授，但是环境让他进入了政治领域，而他自己也很好地适应了环境。他是一个多才多艺的博学之人，其生活一直往返于书本和现实当中。



第十四章 幸福婚姻的终极秘诀

你怎样对待生活，生活就会怎样对待你

你为什么总是失败？无数次的失败将你推入黑暗的世界，享受不到成功的阳光，你想过没有，是谁挡住了你的阳光？

莲娜有一个悲惨的童年，10岁时母亲因病去世，由于父亲是一个长途汽车司机，经常不在家，也无法提供莲娜正常的生活所需。因此，莲娜自从母亲过世以后，就必须自己洗衣做饭，照顾自己。

然而，老天爷并没有特别关照她。当她17岁时，父亲在工作中不幸因车祸丧生，从此莲娜再也没有亲人能够倚靠了。

可是，噩梦还没有结束，在莲娜走出悲伤，开始独立养活自己之时，却在一次工程事故中失去了左腿。

然而，一连串意外与不幸，反而让莲娜养成了坚强的性格。她独立面对随之而来的生活不便，也学会了拐杖的使用，即使不小心跌倒，她也不愿伸手请求人们帮忙。最后，她将所有的积蓄算了算，正好足够开一个养殖场。

但老天爷似乎真的存心与她过不去，一场突如其来的大水，将她的最后一丝希望都夺走了！

莲娜终于忍无可忍了，她气愤地来到神殿前，怒气冲冲地责问上帝："你为什么对我这么不公平？"

上帝听到责骂，现身后满脸平静地反问："哪里不公平呢？"

莲娜将她的不幸一五一十地仔细说给上帝听。

上帝听完了莲娜的遭遇后，又问："原来是这样啊！的确很凄惨，那么，你干吗还要活下去呢？"

莲娜听到上帝这么嘲讽她，气得颤抖地说："我不会死的！我经历了这么多不幸的事，已经没有什么能让我感到害怕。总有一天我会靠着自己的力量，创造自己的幸福！"

上帝这时转身朝向另一个方向，"你看！"他对莲娜说，"这个人生前比你幸运许多，他可以说是一路顺风地走到生命的终点。不过，他最后一次的遭遇却和你一样，在那场洪水里，他也失去了所有的财富。不同的是，他之后便绝望地选择了自杀，而你却坚强地活了下来！"

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、暗淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境、四面楚歌，也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。

就现实的情形而言，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果是别人的鄙夷与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋争、努力与开拓，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。

虽然每个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。因为窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心、一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。先不要说生活怎样对待你，而是应该问一问，你怎样对待生活。

幸福婚姻的秘诀：拥有成熟的爱

不少人总认为爱情永远应该是花前月下、情意缠绵的，当罗曼蒂克的热情消失，性的兴奋消退之后，便以为爱情也没有了，便欲去寻找另一个伴侣，这实在是一种幼稚、不成熟的爱情观。

你想拥有成功和快乐的婚姻吗？当然，每个人都希望。有许多对夫妇正是有了积极思想的帮忙，才得以享受到幸福的婚姻生活。

但是，也有人不以为然。举例来说，有一个嘲世讽俗的年轻人曾说：“结婚？我一点儿也不想。我才不会上当呢！”

卡耐基夫人曾说过：懂得婚姻之道并能够享受婚姻的乐趣，这是成功人生的重要一项。当人们知道如何享受亲密的关系时，那就意味着双方能互相鼓励、互相合作，以实现健康而富有创造性的婚姻。一方支持另一方，在这种关系里，子女也可以从中了解到真正的爱的内涵及互敬互爱的意义，它使得家庭成为播撒幸福和创造幸福的摇篮。

教育家指出，现代社会最迫切的需要是幸福而有意义的家庭生活。幸福、健康的家庭是健康社会的基础。家庭中的健康氛围会向外延伸，影响到社会的商业、工业、教育、政治等各个领域。因此，如何建立成功的婚姻关系是最重要的事情，这应该是当今社会关注的焦点。

积极心态的显著效果之一，便是能对面临困境的婚姻产生影响力。当人们在婚姻出现危机时，如果能运用积极心态去对待，通常能改善并加深婚姻的关系。当夫妇双方可以用对方的想法来处理问题时，就必能得到建设性的结果。

“我的婚姻生活能有今天的成就，应当归功于积极心态的协助。”罗斯福夫人曾这么对别人说。

事实上，婚姻关系是人类关系中最敏感也最难把握的一种关系，它需要两个不同的人彼此调整、适应，从而成为一种亲密的结合。要拥有幸福的婚姻绝不能靠运气，而必须建立一种清楚、明确、实际的计划，使双方都能借此成长并成熟。这样，子女们才能有充实、圆满而有创造性的人生，这正是婚姻的目的。这点需要大家谨记在心。一桩快乐的婚姻，是要使丈夫、妻子和孩子均能从中获得最大的满足。

我们来看看婚姻中常出现的一些问题，再看看如何成功地解决这些问题。

相信在不少的家庭中都发生过这样的情景：丈夫和妻子常会因看电视而发生冲突。每天晚上坐在客厅里，丈夫想看体育和新闻，妻子则执意要看文艺节目。他们便为此争吵，口出恶言伤害对方，虽然不至于离婚，但彼此弄得很不愉快。

另外一个大家常会提到的问题是，某些人仍然存有以前的老观念，认为男人是一家之主，应该掌握家中大权，掌管金钱、分配家用，认为妻子完全不懂这些世俗问题，愚蠢得像小孩子。

谈到这里，又引出了另一个误区。许多女性会有意或无意地将自己视为一件艺术品，

由于过去受父亲的照顾，以为结婚之后，就当然应该由丈夫照顾。这种不成熟、长不大的心理状态，使她们在主观上认为，作为一个妻子的权利便是当个知足而自得其乐的女人。依她的想法，婚姻的整个目标，便是丈夫要提供幸福给她。也就是说，她要从这个“爸爸式”的丈夫那里得到她想要的一切。

但是事与愿违，丈夫并不愿扮演“爸爸”的角色。他期待的伴侣是成熟的女性，对于生活能和他共同承担。如此一来，做妻子的因为观念错误，对丈夫有了强烈的不满情绪，婚姻便出现了解体的危险。

夫妻间要培养成功的婚姻，最重要的步骤之一，就是双方都要成为成熟的人。也许这正是人生给予我们最难的一项考验。只有拥有成熟的爱，才能拥有幸福的婚姻生活。

无穷的赞美是婚姻美满的源泉

不要吝啬你对爱人的赞美，家庭中几句贴心的夸赞和真心的感谢足以改变你的生活。

如果你想拥有幸福的家庭、美满的婚姻，告诉你一个秘诀，那就是生活中多向自己的爱人说些赞美的话。也许你会说这过于简单，称不上是什么秘诀，但你是否真正地在生活中应用过呢?

许多人认为恋爱阶段充满激情又热情似火，只有那时才需要精心去照顾爱情，只有那时的爱人才需要鲜花和赞美的呵护，而老夫老妻不需要讲究那些形式上的东西，更应该注重踏踏实实地过日子。其实不然，人人都希望得到赞美和认可，尤其是面对自己的爱人。不要认为爱人为你做的一切都是理所当然、义不容辞，忽略了说些感激和体贴的话语。即使她的美貌和贤惠或他的才能谋略都是有目共睹的，你也不妨说几句赞美的话让对方知道你是欣赏他的，从而增加他的自信，促进夫妻间的感情。

没有人会拒绝被赞美。真诚地赞美，对方会因你的“有眼光”而对你心生好感。

“他各方面能力都很强，是个很优秀的人”，“他是个非常具备人格魅力的人”等，可以通过闲聊让他周围的朋友或同事知道。

而这种间接的传话隐含着某种客观性，而且也不必让对方当场接受。他在高兴于那些赞美的话的同时，对于赞美自己的人也会保持着强烈的好感。

Lily 谈起她的老公，总会含羞带嗔地说一句：“他这个人啊，就剩一张嘴了。”Lily 的老公 Alen 的确嘴甜如蜜。Lily 稍回家晚了一会儿他就会问:“累了吧？”Lily 和朋友出去玩，Alen 会每天打一个电话，说如何想 Lily，让她注意安全之类的话。Lily 说，看 Alen 那个样子，再大的气也都消了。

小丽的先生在恋爱第三天便给她写了一封信，十几页纸充盈着深深的爱意，直让小丽觉得不嫁此人就实在可惜。可结婚后，她的先生仿佛觉得已如“船到码头车到站”，再没有把“爱”字说出口过，反说:“都老夫老妻了，还搞什么浪漫？”让小丽有“上当受骗”的感觉：你怎么像在钓鱼，鱼上钩后就不再撒鱼饵了！于是，他们之间口角频频发生，日子没有了婚前期盼的光彩，直到有一天他俩共同的好朋友离婚，小丽的老公才感到问题严重。小丽不失时机地对他进行教育，告诉他:“百分之八十的女人喜欢听丈夫说‘我爱你’。这种说出口的爱有不可比拟的威力，足以撼魂慑魄，让平凡的生活溅起美丽的火花。”小丽的老公终于如梦初醒，有所改进。他们的生活也越来越幸福。

通过耳朵传达爱意，比通过眼睛更为有效。面对爱人，千万别羞于说甜言蜜语。

心理学家说：想让别人喜欢你，首先去喜欢别人，没有人能拒绝喜欢自己的人。对别人的赞美就是最好的喜欢的表达方式，也是让别人喜欢自己的灵丹妙药。世上没有完美的人，也没有一无是处的人，每个人都有值得我们赞美的地方。美国著名作家马克·吐温说：“只凭一句赞美的话，我就可以多活两个月。”作家的话总是夸张，但是你的赞美至少会给别人带去一天的好心情，也许还会带去一冬的温暖、一夏的清凉。同时，你会有一

本万利的收获，你将获得世间最宝贵的东西。

单纯的爱最长久

电话、短信、电子邮件、网络聊天的工具……科技把生活变得越来越快捷。敲敲键盘，一封信就飞到了地球的另一面，随便一个符号，就能告诉对方你是哭是笑。信息化时代，不仅使人们的工作效率提升了，生活节奏加快了，就连对待感情的态度，也都简而化之，进入了直接的快速爱情时代。

据杜蕾丝 (Durex) 全球性爱调查发现，全世界有 45% 的人曾有过一夜情的经历，其中又以发展中国家比例最大。《新闻周刊》称 40.8% 的中国男女承认曾有一夜风流，更有 68.39% 的人表示向往，同时网络普及也成为人们解决初级生理需要的温床。在这种情况下，谈恋爱成了短跑，恨不得一步到位。

人们常说爱情应该像擦火柴一样，互相摩擦然后就会发生耀眼的光和热。但是问题往往出现在接下来的节奏，当高潮完成过后，谁能够眼睁睁地看着一切开始归于平淡和孤寂。其实要让爱情来得像暴风骤雨一样强烈不是一件艰难的事情，倒是能够让爱情趋向有节奏的律动，更能显现一个现代人的情商高低。

比起“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”的爱情，慢爱情更注重“秦时明月汉时关”。它认为爱情需要时间慢慢培养，需要花前月下，需要浪漫和诗歌，需要耐心和等候，需要守护和坚持。当感情的表达走向快餐化之后，爱情也许会像汉堡一样，被三两口吞掉却品不出滋味来。当快时代的爱情在见面才一次就以生死时速般的速度奔上床，甚至 8 分钟约会一次时，慢爱情则坚持认为，感情需要慢慢培养。

著名的国学大师金岳霖终身未娶。有一次，他拉了很多好朋友到北大附近的餐厅吃饭，那个时候教师的待遇还很低，大家吃得尽兴，就纷纷问这位大师，今天何以如此。金岳霖放下筷子，半天不语，然后含着眼泪缓缓说了句，今天是林徽因的生日。众人沉默。

金岳霖先生把对林徽因的爱情珍藏了一生，令世人无不动容。不知你是否看过《爱尔兰咖啡》这本书。在书中讲述了这样一个动人的爱情故事：

一个在都柏林机场做酒保的人邂逅了一名空姐，顿生爱慕。他觉得她像爱尔兰威士忌，他擅长调鸡尾酒，希望她能喝一杯他亲手调制的鸡尾酒，但那女孩只喝咖啡。后来他终于想出了办法，把爱尔兰威士忌和咖啡结合在一起，取名为“爱尔兰咖啡”——这个过程非常考究，威士忌和咖啡要有一定的比例，要有一定的火候——一年后，这位女孩才点到爱尔兰咖啡。当他第一次替她煮爱尔兰咖啡时，因为激动流下了眼泪。他用眼泪在爱尔兰咖啡杯口画了一圈，所以，第一口爱尔兰咖啡带着思念被压抑许久后发酵的味道。

又有哪一个女人，可以尝到这样精心配制、这样长久等待、这样有恒心和没有要求任何回报的男人的爱情呢？在这个快速的现代社会里，谁还怀念爱情的执著？我们也许真的无法理解现在日益“快餐化”的爱情趋势，也许我们更欣赏梁山伯与祝英台式的那种似溪水般清澈隽永地流向大海的爱情，在漫长的旅程中彼此相互了解、相互融合了，爱情是漫长的旅程。

我们有理由鄙视这个时代的“快餐化”爱情。在这个追求“快餐化”爱情的时代，我们忽略了许多单纯的美好与清淡的喜悦，越来越深地陷入浮躁与浅薄的怪圈。爱情是什么？夕阳下、马路边、公园里，那些满脸沟壑、满头银发的夫妇们相携的身影应是爱情真谛的最好诠释。

让珍惜成为主旋律

人们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己缺少什么。不要感叹你失去或未得到的，而应该珍惜你已经拥有的。一些人，往往是拥有时不珍惜，一旦失去后才觉得宝贵。或许在不幸降临之前，我们一直在不断地追求幸福，但殊不知，事实上我们早已拥有幸福。

从前，有一座圆音寺，寺庙前的横梁上有个蜘蛛结了张网，经过了三千多年的修炼，蛛蛛佛性增加了不少。有一天，大风将一滴甘露吹到了蜘蛛网上。蜘蛛望着甘露，顿生喜爱之意，它觉得这是它最开心的一天。突然，又刮起了一阵大风，将甘露吹走了。蜘蛛很难过。这时佛祖来了，问它："蜘蛛，世间什么才是最珍贵的？"蜘蛛想到了甘露，对佛祖说："世间最珍贵的是'得不到'和'已失去'。"佛祖说："好，既然你有这样的认识，我让你到人间走一遭吧。"

蜘蛛投胎做了一个官宦家庭的小姐，名叫蛛儿。一晃，蛛儿到了十六岁，出落成了一个楚楚动人的少女。这一日，皇帝在后花园为新科状元郎甘鹿举行庆功宴席。宴席上来了许多妙龄少女，包括蛛儿，还有皇帝的小女儿长风公主。状元郎的才艺展示令众多少女为之倾倒，但蛛儿知道，这是佛祖赐予她的姻缘。

几天后，皇帝下诏，命甘鹿和长风公主完婚，蛛儿和太子芝草完婚。这一消息对蛛儿如同晴天霹雳，她怎么也想不通，佛祖竟然这样对她。几日来，她不吃不喝，生命危在旦夕。太子芝草苦恋蛛儿，如果蛛儿死了，他也不想再活，便准备拔剑自刎。

这时，佛祖来了，对蛛儿的灵魂说："蜘蛛，你可曾想过，甘露（甘鹿）是风（长风公主）带来的，最后也是风将它带走的。甘鹿是属于长风公主的，他对你不过是生命中的一段插曲。而太子芝草是当年圆音寺门前的一棵小草，它看了你三千年，爱慕了你三千年，但你却从没有低下头看过它。蜘蛛，我再问你，世间什么才是最珍贵的？"蜘蛛一下子大彻大悟，她对佛祖说："世间最珍贵的不是'得不到'和'已失去'，而是现在能把握的幸福。"刚说完，佛祖就离开了，蛛儿的灵魂也回位了，她睁开眼睛，看到正要自刎的太子芝草，她马上打落宝剑，和太子深情地抱在了一起……

每个人都有过这种经历，强烈喜欢某一个人，但是却因为各种原因不能走到一起，成为了在心中苦苦折磨的刻骨铭心的记忆。实际上有太多得不到的感情并不是爱情，只因记忆堆积久了，对方在我们心目中的分量重了，所以我们无法放下这段感情，而并不是对方这个人！

很多时候，爱我们的人近在咫尺，可是让我们柔肠百转、牵肠挂肚的却往往是另外一个人。我们为他流泪、为他悲哀；只讲付出，不要一点回报。我们以为这是爱情，其实这只是出于人的某种心理：得不到的，就是最好的；轻易得到的，往往不懂珍惜。

我们中的很多人都固执地认为最好的是得不到的，得到的都是自己不想要的或不是最好的、最优秀的。于是苦苦追求永远得不到的东西，为了一棵树放弃了整片森林，错过了更多的岁月和更多的人。还总是沉溺于无边无际的忧伤和痛苦之中抱怨命运的捉弄，命运的不公平。在这种心理的驱使下，我们很难快乐，始终看不到未来，时时喜欢把自己身边的人与得不到的相比，把得不到的想象成最完美的精品，而身边的人往往不懂得去珍惜，只有在失去身边的人后才知道后悔，恍然大悟——得不到的未必适合自己，未必是自己的最爱。这时，人的心理又开始认为失去的（又一次得不到）才是最好的。

爱，本来就是一件百转千回的事，说不定有那么一瞬就会幡然悔悟——原来你也在这里。不要追求虚无缥缈的爱情，不要尝试飞蛾扑火，不要因为年轻就挥霍爱情。该放手的时候不要犹豫，不要让不值得的人一次又一次伤害我们。很多时候我们以为自己爱的是那个人，其实我们只是爱上爱情。

爱是一种感觉，不爱也是一种感觉，而往往难以抉择的是心中的感觉到底是爱还是不爱。原来握在手里的，不一定就是我们真正拥有的；我们所拥有的，也不一定就是我

们真正铭刻在心的。人生很多时候需要自觉地放弃，因为拥有的时候，我们也许正在失去，而放弃的时候，我们也许又在重新获得。

男人和婚姻，永远不是你生活的全部

傻女人在爱情中往往会把幸福建立在男人身上，这幸福就像海市蜃楼，说不定哪一天就会消失。

雪讲了自己的故事：

"我在中学时一直是一个好学生，应该说考重点大学是没有问题的。可高考那年不知怎么没发挥好，差了几分，只考上一般院校。我想转年再考，可是父母不同意，我只好服从了他们，准备毕业后再考研究生。

"在上大学时，我认识了比我高两年级的同系男生，也就是我现在的丈夫。我们很快就投入了热恋。大学毕业时我按计划准备考研究生，那时他对我说：'咱们结婚吧，我非常需要你。'是结婚还是考研，我一时也拿不定主意。其实现在看起来结婚和考研究生并不一定矛盾，可那时我认为，结婚就要做个好妻子，如果我读研究生一定没有时间照顾丈夫，我不能为自己读书而冷落了丈夫。那时我们非常相爱，爱就是奉献，对此我深信不疑。我决定放弃自己的理想，和丈夫一起建筑起我们爱情的港湾。

"毕业后我选择了教师的职业，因为教师工作比较稳定，又有寒暑假，一方面工作不会太紧张，一方面还可以照顾家庭。刚结婚那段时间我们确实生活得很幸福。那时他在一个研究所工作，工作不算太忙。晚饭后是我们的黄金时间，我们一起出去散步，交流我们一天的感受。周末晚上，我们有时去音乐厅听音乐会，或是在家里找几个朋友一起唱卡拉 OK。那时我真的觉得生活是美好的，家是温馨的，我很满足，也很快乐。

"可是丈夫很快就不满足了，他说要趁着年轻干点儿什么，他要读研究生。我说好啊，我也考硕士，正好圆了我的硕士梦，等咱们毕业了，再上博士，咱俩就是博士夫妻了。

"就在我们两人紧张地准备考试时，我发现自己怀孕了。怎么办？是放弃孩子完成自己的学业，还是放弃学业要自己的孩子？我一时拿不定主意。我和丈夫再三商议决定：我放弃考试，精心养育我们爱情的结晶；丈夫加倍奋发，完成我们共同的博士梦。爱就是奉献，我又一次用自己的行动去实现爱的诺言。'因为我爱着你的爱，梦着你的梦……'唱着这首歌时，我总觉得自己沉浸在爱中。

"我的妊娠反应挺厉害，经常是东西吃进去不久就都吐出来，很是难受。可是他也很忙，没有时间照顾我，还需要我来照顾他。经常是我一边吐一边做饭。孩子生下来以后，我就更忙了。因为我既要工作，又要照顾孩子，还要照顾他。因为他在上学，非常紧张，有时就住在学校，周末回到家，还要看书、复习功课，学校伙食不好，每个周末总要给他增加一些营养。孩子还小时，我就找了一家托儿户，白天把孩子放在那里，晚上接回来，总之接送孩子、买菜、做饭、洗衣、收拾房间，我几乎承包了所有的家务，这是我心甘情愿的。每当深夜，当我看着熟睡中的宝宝，再为还在苦读的丈夫送上一杯热奶时，总是感到幸福无比。

"为了照顾好家，我几乎放弃了自己的一切爱好。我已经没有时间去商场为自己选购一件称心的服装，没有了和朋友们高歌一曲卡拉 OK 的兴致，甚至连自己爱看的电视连续剧也不能从头看到尾。但是我不抱怨，我觉得我的付出是值得的，因为我的家庭有了我的付出更加和谐幸福。我、丈夫和孩子已经成了牢不可分的三位一体。

"我终于盼到了他的毕业。他毕业时，我劝他去一所高校教书。我说，教师这一行工作稳定又比较轻松，咱们还可以像过去一样，生活得潇洒、轻松。可是他不同意，非要去一家合资公司。他说，教师的工作太平淡，不如到企业，自己独当一面，干着才来劲

儿。就这么着，他去了一家合资企业。

“由于他的努力，很快就被升到部门经理的位置。他的工作很忙，经常是深夜才回家，一脸的疲惫。当然，应酬也是他的各项工作。所以，陪客人打保龄球、和朋友出入歌舞厅都成了他的‘工作’，这点我非常反感，也很无奈。但是我仍然全力支持他，努力扮演好贤妻良母的角色。

“我的父母也是教师，他们和和睦睦地过了大半生，夫妻感情非常好。我也希望我们的家庭能像我父母那样，温馨、和睦。我希望在我做饭时他能在我身边陪伴我，说几句赞美的话；我希望晚饭后我们能手挽手漫步在花前月下；每天晚上忙完了自己的事，我们能够坐在一起聊聊天，看看电视；周末，再出去玩玩，或是看电影或是郊游。我在物质上没有更多的追求，只不过希望生活得轻松、有情趣一些，希望他对我多一些关注，对我的付出多一些理解。

“我以为他毕业以后就会迎来我们的第二个蜜月，他会对我的奉献给予回报。可是我们的关系却大不如前了。他每天回家很晚，晚饭经常不在家吃，有时甚至不在家过夜。偶尔回家早些，我主动跟他亲热，他都推脱说自己累拒绝了。我心里很矛盾，看到他疲惫的样子，我不忍打扰他，但是看到他对我的热情的回报只是冷漠，我就什么心情都没有了。

“我心里开始不平衡起来，家里的什么事你都不管也就算了，那是因为工作忙没有时间，可以原谅，可作为夫妻，你总应该和我说说话吧。可是他，即使哪一天回家早了，也不和我多说几句话。我对他说，咱们也该聊聊了，可他说，这么长时间的夫妻了，还有什么好说的，我累极了，快睡觉吧。他还总是说，说点别的行不行，整天不是东家长就是李家短，真没意思。说我整天就知道想自己眼皮底下的那点儿小事，层次太低，整个一个家庭妇女，没劲。

“后来我知道他为什么会变得这么冷淡，因为他的心中有了另一个女人。他们的事被我发现以后，他很坦率地对我说：‘我知道我很对不起你们，我不能再欺骗你。我的心里有了她，这是真的，我想我不该再瞒你了。’

“我问：‘我有什么对不起你的地方吗？’

“他说：‘你没有什么对不起我的地方，可是现在和你在一块儿，我一点儿感觉都没有。你整天都是那些婆婆妈妈的事，一点儿也不像过去那样有理想、有激情。’

“我说：‘人总得有点良心吧，你上学的这些年，孩子、家还有你的吃穿用，里里外外哪一点儿不是我在支持？如果我当时也去念书，不管这个家，你能这么顺利拿下博士吗？我是为了你才作出牺牲的。’

“他承认我是作出了牺牲，但又说牺牲和爱情是两码事。他说那女的是他的副手，也是他事业上的帮手，他们之间相互理解，非常默契。他和那个女人在一起特有激情。他还说，如果我同意分手，他会在经济上给我补偿。

“那天我们分居了，而且那时候到现在，我们一直在分居。他说他等着我的答复，我不知道该怎样回答他。我有一种被掏空了的感觉，好像被吊在半空中，上来下去都是死，只是死的方式不同罢了。

“我真傻，我现在才明白，我的做法多么愚蠢。我一直觉得‘二保一’是家庭的最佳模式，一个拼搏事业，一个照顾家庭，最后的结果是事业家庭双丰收。可现在的结果呢，丈夫结婚后什么也没有损失，硕士、博士、经理，有车、有房、有权，也有了‘小蜜’，该有的都有了，可自己呢，什么也没有。

“孩子能算自己的吗？不能。首先孩子不是私人财产，就算是，也不是我一个人的。有时想起来，我觉得自己真活该，把丈夫当成了自己生活的重心，还以自己有‘帮夫运’而自豪。自己不知道爱自己，当丈夫也不爱自己时，就全军覆没了。刚结婚那会儿，我们的生活也是充满了阳光。但我不知道，那些充满爱情的日子是怎么从我身边溜走的。歌曲中唱道：‘军功章有我的一半，也有你的一半。’我对此一直深信不疑，以为丈夫的成功就是我的成功。现在丈夫是成功了，可我呢，不但学业耽误了，连家也保不住了。

想想真可笑，怎么就把歌词当真了呢！

“如果我再有第二次婚姻，我不会再无怨无悔、心甘情愿地为家庭付出一切了，因为我知道，他的没有责任感正是我像保姆一样地悉心照料所惯出来的。我更应该在事业中去寻求寄托和慰藉。”

读了这个故事，你的心一定是不平静的，女人不能丧失自己，这真是一个教训。

女人要明白：你的幸福在自己手里，而不在丈夫的身上，女人一旦在婚姻中丧失了自己，也就丧失了幸福。一个女人绝不能仅仅是帮助男人去建设他的世界，然后把他的世界当成自己的世界。在现实生活中，男人和女人是不同的。男人越是发展事业，越会增加爱情上的砝码和吸引力，在家庭中的分量也越重，男性的魅力几乎是与事业的发展成正比的。越是成功的男人，越容易受到女性的青睐。而许多女性却恰恰相反，往往重家庭价值，轻社会价值。更多的是把自己的希望和精力放在丈夫和孩子身上。对于那些对婚姻、对家庭不负责任的男人来说，你的无私奉献，不仅不会让他感动，反而会指责你层次太低，成为他们找情人的借口。

事实也是如此，当雪突然发现成功的丈夫身边又有一个“知己”的女性时，才后悔自己当初为什么那么傻，为什么不去争取自己的成功，为什么不善待自己。

现实告诉女人，无论自己的婚姻状况如何，婚姻都不是生命的唯一支点。男人是饭后的甜点心，不是正餐，正餐是女人自己，是女人的自立。所以，女人要爱自己，善待自己，这样即使婚姻、恋情面临危机，也不会有“全军覆没”的感觉。

没有积极的目标，幸福也会变不幸

确立目标，是人生规划的重要乐章。不甘做平庸之辈的年轻女人，必须要有一个明确的追求目标，才能调动起自己的智慧和精力。

1953 年，美国哈佛大学曾对当时的应届毕业生作过一次调查，询问他们是否对自己的未来有清晰明确的目标以及达到目标的书面计划。结果，只有不到 3% 的学生给出了肯定的答复。20 年后，研究者再次访问了当年接受调查的毕业生，结果发现那些有明确目标及计划的 3% 的学生，在 20 年后不论在事业成就、快乐及幸福程度上都高于其他人。而且，这 3% 的人的财富总和，居然大于另外 97% 的所有学生的财富总和，而这就是设定目标的力量。

在现实生活中，却有许多“平庸之辈”有不甘平庸之心。这是一个积极处世的人不容回避的问题。作为一个平凡的人，尽管不可能轰轰烈烈，但是能使平凡的人生稍微比常人不平凡一些，尽可能比别人强一些，是肯定能办到的。

我们需要提升生存的智慧，思考成功，追求卓越，对人生的意义、人生的价值、人生的幸福等问题交出较满意的答卷。不甘平庸，崇尚奋斗，正是人生之歌的主旋律。

没有明确的目标，没有目标的努力，显然如竹篮打水，终将一无所有。目标是构成成功的基石，是成功路上的里程碑。目标能给你一个看得见的靶子，一步一个脚印去实现这些目标，你就会有成就感，就会更加信心百倍地向目标挺进。

成功是每一个追求者所热烈企盼和向往的，是每一个奋斗者为之倾心的夙愿。在目标的推动下，人就能够被激励、鞭策，处于一种昂扬、激奋的状态下，去积极进取、创造，向着美好的未来挺进。

目标是一种持久的渴望，是一种深藏于心底的潜意识。它能长时间调动你的创造激情，调动你的心力。你一旦想到这种强烈的愿望，就会产生一种不绝的动力，就会有一种钢铸的精神支柱。一想到它，你就会为之奋力拼搏，就会尽力完善自我。在艰难险阻面前，绝不会轻易说“不”字。为了目标的实现，去勇敢地超越自我，跨越障碍，踏出一条坦途来吧！

目标是信念、志向的具体化，奋斗者一定要有梦想，梦想正是步入成功殿堂的力量源泉。许多精英俊杰都是出色的梦想者，他们梦想的目标一旦确立，就会万难不屈、坚毅果敢，充分发掘自己的潜能，将自己的才华、优势发挥到极致，以百倍的努力冲刺、攀登。

正如美国成功学家拿破仑·希尔所言："你过去或现在的情况并不重要，你将来想获得什么成就才最重要。除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。有了目标，内心的力量才会找到方向。"

可以说，一个人之所以伟大，首先在于他有一个伟大的目标。规划你的人生，确定目标是首要的战略问题。目标能够指导人生、规范人生，是成功的前提。目标之于事业，具有举足轻重的作用。忽视目标定位的人，或是始终确定不了目标的人，他们的努力就会事倍功半，难以到达理想的彼岸。

日常生活中，你一定会先确定目的地，并且带好地图，才会出远门。然而，一百个人当中，大约只有两个人清楚自己一生要的是什么，并且有可行的计划达到目标。这些人都是各行各业中的领导者——没有虚度此生的成功者。因为，一个一心向着自己目标前进的人，整个世界都会给他让路。如果你确定知道自己要什么，对自己的能力有绝对的信心，你就会成功。如果你还不知道自己的一生想要追求什么，现在就开始，此时此刻，想好自己要什么、你有几分的决心、何时会做到。

第一，把你最想要的东西用一句话清楚地写下来。当你得到或完成你想要的事物时，你就成功了。

第二，写出明确的计划，如何达成这个目标，清楚地写出你要怎么做。

第三，订出完成既定目标明确的时间表。

第四，牢记你所写的东西，每天复述几遍。

遵照这几项步骤，很快地，你会惊讶地发现，你的人生愈变愈好。这一套模式将引导你与无形的伙伴结合，让他替你除去途中的障碍，带来你梦寐以求的有利机会。持续进行这些步骤，你就不会因为别人的怀疑而动摇。

记住，任何事情都不会偶然发生，都一定是有原因的，包括个人的成功。成功，都是下定决心、相信自己会做到的人，以切实的行动、谨慎的规划及不懈的努力而达到的结果。

拥有幸福婚姻，你需要一颗宽容的心

爱需要一个容器，用这个容器装烦恼，装忧愁，装矛盾。如果缺少了这个容器，婚姻就会出现危机。

力和菲结婚10年了，力常年在边疆驻防，菲则在后方辛苦持家，尽管相隔遥远，他们却一直是互敬互爱的模范夫妻。可是，有一段时间，这对模范夫妻却闹了很大的矛盾，甚至打起了离婚官司。

在法庭上，菲哭诉："结婚10年，他一直驻扎边防，我独自一人在家，既要侍奉老人，又要教育孩子，样样为他做得周到、圆满，让他没有后顾之忧。他归家探亲期间，我特意向单位请了假，在家陪他，给他做他最喜欢吃的菜，给他按摩腰肌劳损的患处，家务活一样也不让他沾，只是一心让他得到最多的休息和快乐。他归队时，我把家里的全部积蓄给他带上，生怕他出门在外受罪。然而我就一句话没合他的胃口，他就扇了我一个耳光……他没有人性，我要和他离婚！"

力则申辩道："我远在边防时，常常想家，尤其想她。她对我的好，如电影般一幕幕掠过眼前。只有想到她时，我才能在寒冷、没有人烟的边防站不觉得冷，不觉得孤独。那时，她在我心目中是最完美的女人，她没有一点点缺陷，真是怎么想怎么好！可没想

到，在我回家探亲期间，有一个已经转业的战友从郊区专程来看我时，只是在我家喝酒时间长了点儿，她就当着我的面，摔盆砸碗，满脸不高兴。我小声提醒她，她反而大声批评我的战友没文化，闹到最后，大家不欢而散。没想到，她这么庸俗、没教养、不宽容别人，和她这样过下去，还有什么意思？"

其实，这完全是一个可以调解的纠纷，双方都有错误在身。一方面，丈夫的错误就在于没有包容妻子的感受。仅有的几天相聚，对深爱他的妻子来说是十分珍贵的。在妻子看来，她已经尽到妻子的责任了，热情款待了他的战友，只是他这个战友实在不知趣，没完没了地喝酒畅谈，把本应属于妻子的时间夺走，她自然不会高兴。另一方面，妻子的错误在于没有包容丈夫的感受。男人对女人最大的要求就是接受，接受他这个人，就必须接受他的一切，无论好的坏的。在丈夫看来，战友来看他，是对他的重视，是他们男人间友谊的体现，无论战友做了什么，都是应当接受的。所以当妻子发泄不满当众反对他时，便惹恼了他，使他觉得自己在战友面前很没面子。

其实，夫妻之间最重要的相处之道就在于要给爱一个容器，这个容器就是宽容。适当地迁就，合理地谦让绝对与"牺牲自己的面子和尊严"沾不上边。谁会从不犯错，谁又会没有疏忽的时候？不然，宽容的美德不就成了空中楼阁？夫妻双方要能认同一个事实：两人是截然不同的两个个体，在发生矛盾时要相互宽容忍让，多从对方的角度考虑问题，多沟通，相互关照，如此才会和睦相处。

丈夫期待妻子的宽容，这种宽容有点娇纵、有点放任、有点调侃，这种宽容，固然会使丈夫沾沾自喜，但也容易使他找到自己应有的位置。他在享受所谓的成就感时，自会表现出"军功章有我的一半，也有你的一半"的胸怀。

能够用心听丈夫夸夸其谈是一种宽容，男人在女人面前吹牛往往不过是他缺乏自信的一种表现。妻子如果不能倾听，他的自信心弄不好就会渐渐失去。

能够允许丈夫沉迷一些小事是一种宽容，比如对光盘、电子游戏或扑克等着迷，男人的潜意识中普遍存在"儿童心理"。妻子要懂得，只要丈夫的这种"不成熟"的玩耍行为没有出格，没有过分，就应当允许，允许本身可能就是最好的一种关爱方式，可以使工作辛苦的丈夫获得精神上的松弛。

能够放任丈夫和他的朋友消磨时光是一种宽容，因为男人需要时不时地回到孩提时代，男人没有铁哥们儿，这一生几乎注定了是一场悲剧。妻子的适度放任，可以让丈夫更加体会到家的温暖。

能够让丈夫和其他女人交往是一种宽容，男人有在所有的女人身上寻找美和性的天性，妻子对丈夫放松监管，反而是自信的一种表现。事实上，有好的欣赏力的丈夫多半会很好地爱妻子，并非是见一个爱一个。

能够在男人不思上进时保持适当的沉默是一种宽容。根据能量守恒定律可知，男人在一生中很少能够永远一往无前，大多数男人总会遇到周期性的情绪波动和行为上的调整。适当的休息是必要的。妻子鞭打快牛的结果往往会适得其反，引起反弹，丈夫并不总需要激励。

宽容出自对人情的真实体察和怜悯。宽容是一种心态，也是一种处理问题的方式，宽容对方，也是善待自己。

热情地对待生活

女人要想快乐地生活，一个基本要点就是拿出你的热情来，对人热情的女人言行举止间会显露出一种吸引人的气质，总会得到别人的喜欢，就像有人说的那样，"你对我热情，我就喜欢你"。

美国《西雅图时报》在1995年10月报道过一个77岁老人的故事。她无意中发现自己存了100万美元，在她的经纪人告诉她之前，她并不知道自己已成为百万富翁。她是怎么做到的？她是每天一块钱一块钱存起来的，还是每天研究股市行情？或是有什么其他的投资项目？还是她是律师、医生，赚很多钱？不！她一生都在从事服务业，过去几年里，她还是义工。77岁时，她花3周到波兰教一些远亲学习英文；76岁时，她到休斯敦的水灾地区参与救灾活动；75岁时，她在芬兰学会了如何用雪橇行遍全国；她还为法院义务担任儿童教母的工作……她对生活本身的兴趣远高于赚钱、花钱，她热爱每一个人，同时也得到别人的热爱。她是一个充满魅力、灿烂无比的女人，因为她拥有能让生命升华的东西——热情。

有热情才会有希望，生命中充满热情，生活便每天都充满阳光。发挥热情，能带给你真正的自信。热情是女人应表现出的活力，就是待人诚恳，以情感人，同时又不失稳重，做到落落大方、谈吐自然、举止适度。富有热情的女人，会谈笑风生，以自己的言语感染别人，使周围的人感到愉悦，受到激励。当别人遇到困难时，能热情相助，使人感到可亲、可敬。因而，当一个女人充满热情时，她散发的是一种青春朝气、生机勃勃的气质魅力。一个失去热情，对一切人和事物都采取漠视和冷淡态度的女人，是一个没有气质魅力的人。她看不到生活的本质和人生的真谛，看不到希望和曙光，不能寻觅到挚友和知音，也激发不起生活的热情和兴趣，终日伴随她的只是内心深处的孤寂、凄凉和空虚。这无疑是一种可悲的自我摧残和自我埋葬。

所以，我们不要做老气横秋、毫无激情的女人，我们一定要让热情灿烂我们的一生。做一个热情似火、健康快乐的女人，首先要有远大的理想和坚定的信念，并以此点燃心中爱的火炬。人生道路不可能总是一帆风顺，只要我们心中爱火不熄，热忱就不会失去，光明终会到来。其次，要激发自己对生活、对社会、对他人的义务感和责任感。一个人总要生活在一定的社会环境和群体之中，离群索居、摆脱对社会和他人的依赖是不可能生存的。既然如此，如何改造和发展自己所处的社会环境，如何关心他人、帮助他人，以期相互依靠、共同生存，就成了一个人对社会和他人应尽的义务和责任。

总之，热忱待人，热忱对待生活，我们就会眼睛发亮、脚步轻快，心灵上的皱纹就会消除，魅力也将陪伴我们一生。

保持一颗平常心

在奥运会上夺得金牌的冠军，接受媒体采访时，说得最多的都是很简单的一句话：保持平常的心态。的确，在竞技场上保持平常心态，就能使竞技者超水平发挥，取得意想不到的成绩。在职场和人生中更是如此，只有保持平常心，才能取得工作和生活上的成功。

实际上，很多人并不是被自己的能力所打败，而是败给自己无法掌控的情绪。在现实工作中，在激烈的竞争形势与强烈的成功欲望的双重压力下，从业者往往会出现焦虑、欢喜、急躁、慌乱、失落、颓废、茫然、百无聊赖等困扰工作的情绪。这些情绪一齐发作，常常会让人丧失对自身的定位，变得无所适从，从而大大地影响了个人能力的发挥，使自己的工作效能大打折扣。

如古人所云："宁静而致远，淡泊以明志"，不管我们身在何种环境，承受什么样的压力，只要能够坦然面对，就能够轻松地走向成功。

有一次，有源禅师问大珠慧海大师："大师修道是否用功？"大珠慧海大师回答："用功。"有源禅师问："如何用功？"大珠慧海大师回答："吃饭时吃饭，睡觉时睡觉。"有源禅师说："这和一般人有何不同？"大珠慧海大师说："一般人吃饭时不肯吃饭，百种需索；睡觉时不肯睡觉，千般计较，所以不同。"

在我们的生活中，无论从事何种工作，无论身处什么位置，遇到的问题可能不同，但所面临的压力其实是一样的。漫长的工作生涯中，不分昼夜地加班、工作碰到困难、获得褒奖、遭遇委屈甚至是挫折连连，这都是我们要经历的事情，它涉及所有的人，并不是单单指向某一个人。而职场中人不同的反应体现的则是个体的素质。所以，我们应当努力学会而且是必须学会去适应环境，而不是怨天尤人、沾沾自喜抑或是垂头丧气。如果我们能够随时保持一颗平常心，做到宠辱不惊、去留随意，我们就能够简简单单地面对自己的生活。

一对老夫妇谈恋爱的时间是1967年元月。那时候，粮店里的米与副食店里的肉、豆腐和百货店里的肥皂、布匹，以及煤铺里的煤等生活物资均要凭票供应，普通人家的生活清苦至极。男方的家在城郊的小菜园里，用现在的话来说，那里是当地的蔬菜基地。

女孩第一次“访地方”（当地将女方到男方家里去了解情况称为“访地方”）时，男方留她和媒婆吃中午饭。菜很简单，只有两道：几个荷包蛋外加一碗萝卜丝。其中，那几个鸡蛋是向邻居借的，萝卜则是自己种的。

在回家的路上，媒婆说男方人又穷又小气，劝漂亮的女孩不要嫁过来。女孩却说男方煮的萝卜丝很好吃，说明他很能干。

过了一段时间，当女孩一个人再次来找男孩时，男孩刚好捉了一些鲫鱼。招待女孩的菜仍然是两道：除了油煎鲫鱼外，还有一碗红烧萝卜。吃饭时，女孩称赞男孩的萝卜做得很有特色，并说自己很喜欢吃萝卜。男孩说：“是吗？你下次来我请你吃另一种口味的萝卜。”

在后来的交往中，女孩尝尽了男孩所制的不同口味的萝卜：清炒萝卜、清炖萝卜、白焖萝卜、糖醋萝卜、麻辣萝卜、萝卜干和酸萝卜等。再后来，女孩就成了这些萝卜的俘虏，嫁给了男孩。

当有人问老太太当时为何不嫁给那些有条件煮肉炖鸽、杀鸡烧鱼的男人，却嫁给只会烹饪萝卜的人时，老太太说：“当时我认为，一个男人在那种清贫的日子里竟能够把一种普通的萝卜烹饪出甜酸苦辣咸等几种不同的口味而令我大饱口福、弥久难忘，我想他同样能够将清贫的日子调剂得五彩斑斓。谈婚论嫁，既要注重眼前，更要注重将来。这不，如今我和他结婚已30多年了，你看我们吵了几次架？更不像某些年轻人那样动不动就闹离婚。日子虽然过得平淡了一点，但平淡中更能见真情啊！”

也许老太太说得不错，在我们的日常生活中，愈是具有平常心的人，生活愈幸福，而那些整日斤斤计较、患得患失的人反而苦恼无穷。做人应有一颗平常心。

平常心并不是与生俱来的，它是经历磨难、挫折后的一种心灵上的感悟，一种精神上的升华。人的内心会时常由于外物的变化而起伏波动，能在如今这样瞬息万变的世界中保持一颗平常心，不以物喜，不以己悲，宠辱不惊，实在是一种了不起的人生境界。

放下抱怨，亲吻幸福

生活中，我们常常看到一些女性才貌双全，拥有让人羡慕的家境和学历，但她们却不快乐。无论物质的给予是多么的丰厚，她们都不会感到满足和幸福。不幸福的人，总是容易被时间摧老，淡忘生活的意义。

其实，幸福是一种感觉，虽然有外在的因素，但更多地取决于自己的内心。

曼德拉因为领导反对白人种族隔离的政策而入狱，白人统治者把他关在荒凉的大西洋小岛罗本岛上27年。当时曼德拉年事已高，但白人统治者依然像对待年轻犯人一样对他进行残酷的虐待。

罗本岛上布满岩石，到处是海豹、蛇和其他动物。曼德拉被关在总集中营一个“锌

皮房”，白天打石头，将采石场的大石块碎成石料。他有时要下到冰冷的海水里捞海带，有时干采石灰的活儿——每天早晨排队到采石场，然后被解开脚镣，在一个很大的石灰石场里，用尖镐和铁锹挖石灰石。因为曼德拉是要犯，看管他的看守就有3人。他们对他并不友好，总是寻找各种理由虐待他。

谁也没有想到，1991年曼德拉出狱当选总统以后，他在就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。

总统就职仪式开始后，曼德拉起身致辞，欢迎来宾。他依次介绍了来自世界各国的政要，然后他说，能接待这么多尊贵的客人，他深感荣幸，但他最高兴的是，当初在罗本岛监狱看守他的3名狱警也能到场。随即他邀请他们起身，并把他们介绍给大家。

曼德拉的博大胸襟和宽容精神，令那些残酷虐待了他27年的白人汗颜，也让所有到场的人肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起，恭敬地向3个曾关押他的看守致敬，在场的所有来宾以至整个世界，都静下来了。

后来，曼德拉向朋友们解释说，自己年轻时性子很急，脾气暴躁，正是狱中生活使他学会了控制情绪，因此才活了下来。牢狱岁月给了他时间与激励，也使他学会了如何处理自己遭遇的痛苦。他说，感恩与宽容常常源自痛苦与磨难，必须通过极强的毅力来训练。

获释当天，他的心情平静：“当我迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”

在生活中，常有女性抱怨爱人不够体贴、孩子不听话；在工作中，埋怨上级不会领导、安排工作不合理得力，等等，总之，对生活永远是一种抱怨，而不是一种感激。她们只是在意自己没有得到什么好处，却不曾想别人付出了多少。

如果一个人不能够经受世界的考验，感受这个世界的美好，心胸只能容得下私利，那他就得不到幸福。父母的养育、师长的教诲、配偶的关爱、他人的服务、大自然的慷慨赐予……你从出生那天起，便沉浸在恩惠的海洋里。只有你真正明白了这些，你才会感恩大自然的福佑，感恩父母的养育，感恩社会的安定，感恩食之香甜、衣之温暖……就连对自己的敌人也不忘感恩，因为真正促使自己成功，使自己变得机智勇敢、豁达大度的，不是顺境，而是那些常常可以置自己于死地的打击、挫折和对立面。

活得简单才能活得自由

著名作家刘心武曾说：“在五光十色的现代世界中，应该记住这样古老的真理：活得简单才能活得自由。”

简单是一种美，是一种朴实且散发着灵魂香味的美。简单不是粗陋，不是做作，而是一种真正的大彻大悟之后的升华。现代人的生活过得太复杂了，到处都充斥着金钱、功名、利欲的角逐，到处都充斥着新奇和时髦的事物。被这样复杂的生活所牵扯，我们能不疲惫吗？ 美国哲学家梭罗有一句名言感人至深：“简单点儿，再简单点儿！奢侈与舒适的生活，实际上妨碍了人类的进步。”他发现，当他生活上的需要简化到最低限度时，生活反而更加充实。因为他已经无须为了满足那些不必要的欲望而使心神分散。

简单地做人，简单地生活，想想也没什么不好。金钱、功名、出人头地、飞黄腾达，当然是一种人生。但能在灯红酒绿、推杯换盏、斤斤计较、欲望和诱惑之外，不依附权势，不贪求金钱，心静如水，无怨无争，拥有一份简单的生活，不也是一种很惬意的人生吗？毕竟，你用不着挖空心思去追逐名利，用不着留意别人看你的眼神，没有锁链的心灵，快乐而自由。随心所欲，想哭就哭，想笑就笑，虽不能活得出人头地、风风光光，但这又有什么关系呢？!

同样，家庭生活也应追求简单，即一种不为功名利禄而为某种情执著的简单。

兰的父亲某日旅美归来，带回一箱五颜六色的礼物，其中有一枚沉甸甸的黄金戒指。戒指是送给母亲的，很大，很重，只是样子很老式，戴在手上，像套了一枚大铜环。看着母亲珍爱地套在手上反复抚摸，兰和妹妹笑得前仰后合，笑父亲："都什么年代了，还送这么老土的戒指。"

父亲笑而不答，母亲却潸然泪下，喃喃地只是反复地说："一样呢，真是一模一样呢。"

她们弄不明白母亲在说什么，而父亲告诉了她们一个关于戒指的故事。

父母结婚的时候，家中生活并不宽裕，祖母送给他们唯一的结婚礼物就是一枚金戒指，戒指式样很古老，却也是父母当时唯一值钱的结婚纪念品。

1967 年，"文革"的风暴席卷了她们家，这一天，父亲被叫进学习班，一位好心的邻居悄悄通知母亲："马上就要来抄家了，快把值钱的东西扔掉，抄出来就要打成反革命。"那时候，家中没什么值钱的东西，母亲惊恐地用一块手帕包着那枚戒指，在大门口来来回回地走，怕得不知怎么办才好，这时，正巧一辆垃圾车从门前经过，母亲便顺手将戒指放在了垃圾上。随后，抄家的人来了，挖地三尺也没找到什么，只好败兴而去。

父亲说："我们幸免了一场灾难。只是你母亲为此哭了一次又一次，说她丢了我们的结婚信物。你祖母几次问起这只戒指，我们也不敢直说，只说还收在柜子里。"

后来，虽然父亲一直说要为母亲再买一枚结婚戒指，却因为没有钱，便一直拖了下来。这一拖，便拖了 20 年。

父亲说："在美国这么多年，时时想着的就是这枚戒指，而美国大大小小的商店里，竟再也找不出这样一枚式样古老的戒指，最后，只好凭自己的记忆画个纸样，请商店依样打造，结果，花的手工费比这戒指的金子还贵。"

这一刻，兰心中的感动竟不能自已，想父母在这失落了戒指的 30 年中，不是已经找到了那一份比戒指更为珍贵的情感吗？

父亲归来的那一年的秋天，她们全家回故乡看望年迈的祖母。祖父早已去世，祖母已经 90 岁了，两眼昏花，耳朵也不灵了。那一天，母亲坐在祖母身旁，将戴着戒指的手伸过去，说："妈，您看，这不是您送我的结婚戒指嘛。"

老眼昏花的祖母拉了母亲的手摸了又摸，竟没有看出这戒指已不是当年的戒指。祖母流着泪，对父亲说："这戒指，是 1927 年我结婚时，你父亲送我的，你们要好好保存啊。"说完，祖母放开母亲，从床头柜拿起镶着她与祖父合影的照片，擦了又擦。这一刻泪水便悄悄涌满了兰的双眼。70 多年了，70 多年的人生坎坷，70 多年的风云变幻，虽说戒指已不是原来的戒指，只是，这一份情感地老天荒，竟不曾改变。

从故乡归来，母亲便收起了戒指。兰问她为什么不戴，母亲笑笑说："这么大年纪了，还戴什么，留着你出嫁时给你当嫁妆吧。"这时父亲便望着母亲笑，说："你别傻了，她又怎么会要这么老土的东西。"

看着相携走了大半人生之路的父母，想着那枚历经 60 年风风雨雨的戒指，兰悄悄合掌，希望上苍能让她如祖辈父辈们一样，拥有一份长相厮守、矢志不移的情感。

的确，活得简单才能活得自由。生活未必都要轰轰烈烈，"云霞青松做我伴，一壶浊酒清淡心"，这种意境不是也很清静自然，像清澈的溪流一样富有诗意吗？生活在简单中自有简单的美好，这是生活在喧嚣中的人所渴求不到的。晋代的陶渊明似乎早已明了其中的真意，所以有诗云："结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辩已忘言。"

简单地生活其实是很迷人的：窗外云淡风轻，屋内香茶萦绕，一束插在牛奶瓶里的漂亮水仙，穿透洁净的耀眼阳光，美丽地开放着；在阳光灿烂的午后，你携家人又来到年轻时玩的山坡，放飞着童年时的风筝；落日的余晖之中，你们静静地享受着夕阳下简简单单的快乐……

幸福，就在你一转身的地方

什么是幸福？法国小说家方登纳在《幸福论》中所阐述的定义是："幸福是人们希望永久不变的一种境界。"也就是说，如果我们的肉体与精神所处的一种境界，能使我们想，"我愿一切都如此永存下去"，或浮士德对"瞬间"所说的，"哟！留着吧，你，你是如此美妙"，那么我们无疑是幸福的。

在生活中每个女人对幸福的诠释各有不同。许多时候，她们往往对自己的幸福熟视无睹，而觉得别人的幸福却很耀眼。

然而，尽管她们没有感觉到自己的幸福，但幸福却实实在在地存在着，有时候真实的幸福恰恰不是先求而后得，而是在困境之中与之邂逅的。一个女人一直抱怨没有鞋穿，见到没有脚的人之后，她因自己的健全而体味到了幸福。

一个失恋者被痛苦折磨得死去活来，她恨命运不济、造物不仁，让自己变为孤独而又畸形的人，但当她见到一个失去双臂的人用脚写字、缝衣服的时候，突然觉悟到丢失一位心上人比起丢失双臂来实在微不足道，虽失掉了心灵揽系，终究还能重新振作起精神，饱尝青春之甘美、沐浴生命之恩泽。她从振作精神中体味到了幸福。

女人最难能可贵的是明白自己追求的是什么，付出的是什么，从而正确地作出自己的选择，快乐地享受自己的幸福。

从前，有一个公主总觉得自己不幸福，就向别人请教如何能够让自己变得幸福。别人告诉她找到一个感觉幸福的人，然后将他的衬衫带回来。公主听后派自己的手下四处寻找自认幸福的人。手下碰到人就问："你幸福吗？"回答总是：不幸福，我没钱；不幸福，我没亲人；不幸福，我得不到爱情……就在他们不再抱任何希望时，从对面被阳光照着的山冈上传来了悠扬的歌声，歌声中充满了快乐。他们随着歌声走了过去，只见一个人躺在山坡上，沐浴在金色的暖阳下。

"你感到幸福吗？"公主的手下问。

"是的，我感到很幸福。"那个人回答说。

"你的所有愿望都能实现，你从不为明天发愁吗？"

"是的。你看，阳光温暖极了，风儿和煦极了，我肚子又不饿，口又不渴，天是这么蓝，地是这么阔，我躺在这里，除了你们，没有人来打搅我，我有什么不幸福的呢？"

"你真是个幸福的人。请将你的衬衫送给我们的国王，公主会重赏你的。"

"衬衫是什么东西？我从来没见过。"

幸福是一种心态，一种自我感受，就像上面故事中的那个躺在山坡上的人，他连衬衫都没见过，可以说在物质上他很贫困，可是他依然感到很幸福。

在现实生活中，有钱人物质生活优越这是不争的事实，但是有钱人不一定有幸福，更重要的是就算有幸福存在，他也可能感受不到。放弃自己的追求，跟随别人的足迹，就会偏离自己人生的轨道。我们可以追求金钱，但是幸福生活的标准本身并不是由那些富人们定出的。钱本身并没有错，错的是我们的态度。也许我们终生都不能够大富大贵，但这并不意味着我们在自己平凡普通的生活中找不到幸福，找不到健康的身体、充满活力的心、相亲相爱的家人和志同道合的朋友。

幸福是没有统一标准答案的。世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人。每个女人对每一件事物、每一天的生活都会有自己独特的感受。如果我们能够把握幸福这种感觉，我们的生活一定会充满快乐。





第十五章 女人有"性福"才能幸福

从性爱看一个男人的本质

男人最看重的，除了事业之外，就是"性"方面的勇猛。男人的性欲渴望是他心灵总体的渴求。当男人碰触到女人丰满的胸部、平滑的玉腿时，就会立刻感觉到欲望与爱意结合而产生的刺激感受。

色欲是男人原始本质的一部分，但是，男人必须通过碰触女人的身体，以及女人给予的愉悦回应来感受这种本质。

男人们在工作上也能得到这种活力感受，只是借由和伴侣的完美性爱，他们能够再次寻获对生活的敏锐感受，而这种感受很容易在专注地追求工作目标的过程中被遗忘。

男人在现实生活中的压力越大，工作越繁忙，就越渴求性的刺激与疏解。因为这些强烈性快感的舒解再次与他的真实情绪相吻合，让他再次打开心灵。对他来说，性欲的渴望不仅是一种快感体验，更是一种对爱情的深刻体验。

当男人那种渴望抚慰与被抚慰的欲求得到满足时，他的心灵感受能力就会自然而然地增强。而当他的心灵感受能力觉醒时，巨大的活力就会涌现出来。此时，他将会再次体会到喜悦、平静与放松的感受。

男人喜爱女人性感的身体、若隐若现的曲线，那含羞带怯的娇柔会对男人产生巨大的诱惑力。然而在两人熟稔之后，一些女人往往忽略了这一点，不仅毫无顾虑地在爱人面前裸露身体，没有了那曾使男人心动的羞涩，而且对内衣也不再讲究，甚至于不化妆、不修边幅，认为既然两人已经亲密无间，就没必要再遮遮掩掩了。

事实上，男人正是在这种"坦白"中失去了"性趣"。因为男人始终愿意保留着对女人的好奇心，他们喜欢女人的那份神秘感和诱惑力，希望她们把自己藏在一层神秘的面纱之后，而给自己一种想要揭开的冲动。

因此，男人在性方面的要求往往要强于女性，但流于下流的性，往往使他们堕落。有些男人，因种种缘由无法获取让他满足的性爱，就常常会借助其他手段。

另外，女人还必须明白，男人或许会承认自己的贫穷、地位卑微，但他无法接受能力弱的评价，这其中包括性爱能力，这是男人赖以延续自己、立于天地间的根本。作为妻子应该理解丈夫这种心理，鼓励他保持对性生活的兴趣。

结婚以后，爱与性紧密联系

性爱在夫妻之间具有极其重要的意义，若想越过性爱直接构筑美好的男女爱情是不现实的。一对恩爱夫妻，自然有他们的生活诀窍，但其中性生活的和谐则是必不可少的。性事是夫妻恩爱的重要组成部分，在性事方面夫妻双方要遵循有益于身心健康的原则。

没有性，人是残缺不全的；没有爱，人是枯萎凋零的。男女的结合实际上是性与爱、灵与肉的结合。性因为爱而名正言顺，爱因为性而合情合理；名正言顺、合情合理的结合就是婚姻。在婚姻的双重组合中，性与爱的完美统一是人们追求的目标。

刘华与芳相恋 3 年后终于步入婚姻的殿堂。芳是一个娇小内向的女人，对刘华情深义重，特别是在事业上总是理解他、支持他。刘华也为找到这样一位知书达理的妻子而感到幸福。

但是，婚后刘华发现妻子样样都好，就是缺乏“性”趣，结婚以来没有一次主动与刘华亲热，对刘华的激情冲动向来也没多大反应。每当刘华“性”致盎然时，芳总是无动于衷，静静地躺在床上，默默任刘华“摆布”。两人的交流与沟通更是道路不畅，每次刘华问她感觉怎么样，她总是两个字——很好。但事实情况是真的好吗?

有一次，刘华负责承担的一项技术改造工程取得圆满成功，那天晚上跟同事庆祝完回到家已经快 11 点了。刘华这时候很想和妻子一同分享成功的喜悦，看到躺在床上的妻子，按捺不住冲动，抱着芳狂吻起来。

芳含含糊糊地说:“都几点了？快洗洗澡睡觉吧！”刘华没有停止动作，兴奋地说:“老婆，我那个工程成功了，好好庆祝一下吧！”芳推开他说:“我好困，明天吧！”便翻了个身向里而卧。刘华一下子泄了劲，一头倒在床上，睁着眼睛到天明。

从这以后，刘华出了问题，一接触到直挺挺的妻子，他就纵有满腔爱意也发挥不出来，而芳每到这个时候不但不觉遗憾，反而似乎松了口气。

刘华开始变得容易激动和暴躁，脾气也越来越大，但芳却总是忍气吞声，委屈流泪。平静下来的时候，刘华就问妻子是不是有什么难言之隐，要不要去医院检查。可芳总是矢口否认，说自己好端端的，什么病都没有。

万般无奈之下，刘华提出了离婚。芳没有吵闹，也没有拖延，痛哭一番之后在离婚协议书上签了字。

爱与性紧密联系着婚姻。作为情投意合的配偶,性与爱往往是合二为一的。这种融合,使婚姻生活达到幸福的顶端。爱是一种属于人类值得歌颂的高贵情感，婚姻应当以爱为基础。性则是人类与生俱来的本能，随同生命的成熟而成熟。婚姻使性得到强化，因为性爱对增进夫妻感情、营造和谐幸福的家庭起着重要作用。处理性与爱的关系就是要实现二者的和谐统一。

上述事例中刘华的性爱受阻，得不到满足，以至于感到自己活得很窝囊，最终导致离婚。可以看出，刘华根本不理解也不关心妻子，如果他能多与芳交流沟通，寻求心理医生的帮助，问题是能够得到妥善解决的。而芳恰恰是个内向的人，本已出现的机会却被自己放走了。

如果夫妻两人不能妥善处理性与爱之间的关系，最终只能导致婚姻破裂。婚姻不是儿戏，性爱亦是同样，需要夫妻双方从以下几个方面共同去营造。

1. 营造温馨气氛

营造温馨气氛能够使夫妻双方松弛一天或近一段时间以来绷紧的神经，能够调整情绪，使双方获得愉悦的享受，从而激发爱意，为良好的、富于激情的性生活增添浪漫、热烈的情调，为夫妻双方达到身心交融创造条件。

营造温馨气氛的方法有很多种，例如一个星期当中选一个晚上来个浪漫的约会，可

以腾出时间共度迷人假期，也可以就在家中共进烛光晚餐。

而最有效的方法就是把温馨的话语挂在嘴边，不时地借助亲热的动作表达爱意，一句“我爱你”会激起对方暖暖的情意，一个轻抚轻搂的动作可以让对方保持住心中的热情。

2. 协调好不同的“性”趣，改善性爱方法

通常性欲强弱的差别、对性事的不同态度与看法、需求的时间差、方法的不同选择与偏好等都可能影响夫妻性生活的质量，这就需要夫妻双方相互协调、共同选择和改善。绝不能勉强，要求对方服从自己的意志，期望凡事都照自己的意愿来。

3. 不要拿性问题当做挡箭牌

在家庭生活中存在着一些制约、改变性生活的因素，主要有：丈夫对妻子过多的埋怨、指责、轻视等，会使妻子产生不满情绪，从而丧失对丈夫的“性”趣；一方在婚姻生活中逐渐变成了家长，而不再是配偶，使对方大大降低情欲。这些因素导致的夫妻性生活不协调的问题，必须从心态上和情绪上来解决。

除了以上这些要点，夫妻生活中的“性冷淡”问题也是应当引起足够重视和注意的大问题，当自己不能解决时，应当求助医生来帮助解决。

性爱，妻子不是“被动”的代名词

爱情需要时时更新、生长，才能具有长久的吸引力。夫妻之间的性生活，也需要不断注入新鲜的内容，才能使性生活乐趣长存、精彩纷呈，发挥“婚姻稳定黏合剂”的功效。

在传统的性生活中，男性完全占据主动地位，而女性只能处于被动。在这样一种结构中，男性不单能够从性生活中得到快感，也能从主宰权的掌握中体会到男人的自豪；而女性虽然也能得到生理上的快感，但却很少有参与性生活的意向与乐趣。为了达到性生活的协调，这种传统的结构必须改变，男女双方都可以采取主动，尤其是女性反传统的主动行为，更易于带来性生活的新变化，也更容易使自己和男性在新变化中获得更新、更强的快感。

经过半年的热恋，浩和女友喜结良缘。婚后过性生活中浩发现：妻子对这方面好像从来没有主动过，每次都是自己要求的，他想：难道她反感性生活吗？或是我做得不够好，给她的刺激还不够强烈？于是他用手刺激妻子的身体。不想妻子却推开了他的手。他笑笑对妻子说：“我这样做是为你好，你慢慢会习惯的。”温顺的妻子望着丈夫点点头。

从这以后，每次过性生活，浩都这样做。然而每次妻子都会不由自主地皱起眉头，一副欲言又止的样子。于是他把动作放轻柔一些，再观察妻子，表情似乎好一些了。一定是刚才太刺激了，以后要注意动作不能太剧烈，让她对做爱反感就不好了，浩这样想。终于有一天，妻子鼓起勇气对浩说：“你不这样行吗？”“你不喜欢？”浩觉得好生奇怪。“我觉得很不舒服，就像医生检查沙眼时，翻开眼皮手指碰到眼里那种感觉一样。”“是吗？你怎么不早说？”原来，两年来妻子一直在忍受这样的痛苦，真太糟糕了。“亲爱的，那以后你也主动点，不然每次我都会觉得自己像色鬼一样。”浩笑着说。

在那以后，每次过性生活，浩都会主动询问妻子有什么感觉。在他的帮助下，妻子也会不断地提示丈夫该刺激哪里、动作速度的轻重缓急等，有时候还会主动提出性爱要求，每当那时浩就会兴奋不已。夫妻俩过着很“性”福的生活。

经常有很多男人这样抱怨他的妻子：“我很不喜欢我妻子的冷漠，她从来不向我暗示，每次都要我先去挑逗她，这让我觉得像个侵略者，而且得冒着被她拒绝的危险。”“我觉得非常拘束，我妻子从不会热情对我，总是要等我去拥抱她，有时候我明知她有那种欲望，但是她偏又那样矜持，这让我觉得很累。”他们被不主动要求性爱的妻子弄得缺乏兴趣，这让男人觉得拘束，觉得被戏弄、被操纵，因而感到很气愤。

所以，妻子们在性爱过程中也要主动。倘若在性生活中妻子从来不会主动要求，你的丈夫会因此觉得他必须把握所有的机会，才能维持你们性关系的和谐。毕竟，并不是每次向所爱的人提出做爱要求都能获得欣然接受。你或许当时没心情，或许有其他原因。当你不去帮他分担这种要求不遂的风险时，实际上又给他增加了另一项责任——他要为你们的性生活负责。丈夫在生活中所要承担的责任已经够重了，在不堪负荷的情况下，有些丈夫会变得沮丧，因而失去性生活的乐趣。

女人们为什么会这样被动呢？可能与教育有关。女孩从小就被教诲不能向男孩表示自己喜欢性爱，否则就会被对方轻视，认为自己不是理想的结婚对象。于是，女人们逐渐压抑自身的欲望，不希望别人觉得自己太随便、太淫荡，对性的知识也不能知道得太多。

其实，这是一个很大的误区。恰恰与事实相反，大多数正常的男人在感觉上都希望有个能够享受性爱的伴侣，由女性带动才能让他更自在地表现自己的性欲。如果你仍然还想做个“丈夫欣赏的好女人”，那就设法让自己心情放松，回归原来浪漫的你。

女人被动也有可能由于丈夫未能满足自己，所以渐渐地生厌，在性爱面前越来越被动。如果你真的觉得对性爱没有兴趣，不妨想一想：如果丈夫换一种方式做爱，情况或许会有所改善。倘若事实情况确实是这样，就将你的需要向丈夫说明，请他配合。假如没有效果，那就去请教性心理学家或婚姻专家，他们可以帮助你们沟通。

还有一种被动的原因是性冷淡。因为是性冷淡，所以难以享受性爱的欢愉，进而远离性爱。这样的妻子最好去看心理医生，找出性欲闭锁的原因。

总之，对性有一个客观的认识，是解决这些问题的最佳方法。向你的丈夫显示你性感的一面，让自己尽情享受性爱的快乐，勇于告诉丈夫你的欲望，让他兴奋，让他享受高潮，这样你们的性生活才会更美满。

性感，是一个妻子的责任

在两性相处中，无论从哪方面看，女人的性感绝对是煽情惹火、令男人兴味大增的因素。人是感情动物，适时适当地给予滋养，感情之树便会永远常青。而这一过程，就是人们常说的调情。

过去的研究相信调情过程是由男性主导。就像自然界里雄性对雌性求偶一般，男人在看到喜爱的女人之后，受内分泌驱动向她发出爱的邀请，企图在众多求爱者中拔得头筹，获得青睐。然而最新的研究却显示整个过程的掌握大权是操在女性手里。女性会对心仪的男性传递讯号，鼓励他对自己发动追求攻势。心理学家称这种动作为下意识的诱惑，其实就是一般所说的调情。

调情是爱情“有声有色”的催化剂，会调情的女人绝对是“性”力十足的女人。恋爱中的女人，若善用“调情”，将加速一段恋情的升温。

当你与丈夫独处时，不妨以小动作增加两人的接触：适时轻拍他的手背表示赞同他的意见，轻抚他的头发，在他耳边细语，让你俩的膝头不时相触。有许多女人误认为当感情步入稳定之后，就不再需要调情来增加情趣。其实适当地调情不仅可以使你俩重燃初识时的恋爱之火，更能够让他的性欲“起死回生”。以下几点调情技巧效果都不错。

边深情凝视他，边伸舌轻舔上唇；或将中指轻触芳唇，来回摩挲，好像在品尝他的手指那般甜蜜；或靠近他，让浑圆的胸部轻轻触到他上臂，伸出手以手指滑过他的后颈背，足以在短暂的时间内使他的快感传到骨子里。

精神医学家根据多年临床经验表示：对于男人来说，肉体上的亲密接触往往比在心理上了解“被需要”更能增强他的安全感。所以，适时地对伴侣调情，绝对能使恋情绽放出不一样的火花。

调情会给爱情带来正面影响，而学习如何调情也有助于开发自我，使你克服胆怯的个性，更能享受亲密关系。

表面上看来，一个勇于开发性自我的女人性感、活泼，在两性互动中如鱼得水，而在生活层面上，她不仅更积极进取，遇上挫折与困难也比较能够克服。

也许你会因自己没有傲人的胸围、窈窕的身材和妩媚的气质而从不觉得你有与男人调情的潜力。其实，一位吸引人的调情者重点并不在于拥有美貌，而是展现自信与专注。专注的眼神与美好的仪态是最有效的调情手段。细心观察，体会对方的需要，就是最令人无法抗拒的调情方式。

就两性相处来说，坦承自己的性需要，让伴侣了解如何取悦自己，才能让两人更快速地到达感官愉悦的巅峰，这也是调情的功用所在。“让调情成为生活的一部分”并不是鼓励你做一只不甘寂寞的花蝴蝶，而是当你了解调情对于开发性自我乃至于经营两性生活的重要性后，自然就会将它内化为个人特色的一部分。积极开发性自我能让你在两性关系上无往而不利，因为男人永远不知道下一步你会带给他什么样的惊喜。

结婚了，这些错误观念你还有吗

无论如何我们得承认，性是维系婚姻美满的重要因素，女人一定要懂得这门艺术。但是，现实生活中，还有很多女性对性抱有一定的偏见或认识误区，如果不加以调整，对婚姻幸福而言无疑是一颗定时炸弹。

1. 性是肮脏的，令人羞愧

食色性也。性是人类的本能，无所谓肮脏或丑陋，健康正常的女性有性欲，更不必觉得羞耻。

2. 性爱是一种本能，谁都会

性虽然是本能，但依从本能，却不一定会有美好的性爱。伴侣双方不但要了解性知识，还要懂得性姿势，钻研性艺术，光靠本能是应付不来的。

3. 性爱是一套呆板的公式

没有固定公式，只有单方面发泄性欲，才会造就呆板公式。彼此花点时间讨论性生活，调整心态，家事、公事、儿女事，再怎么忙，也要好好做一场爱。别忘了，大脑是最重要的性器官，即使是老夫老妻，适时发挥创意，赋予性生活新鲜感，也有助于提升性生活激情的指数。

4. 性爱应该由男性来引导

女人不胜娇羞的神态与迎合间的矜持，常令男人着迷，因此许多女人不自觉间把性行为的主动权交在男人手上。现代女性享有性爱自主权，何不放下身段，化被动为主动，由你来放电求爱，挑起他的性欲呢？这一定能增加你们之间的闺房情趣。

5. 性爱等于性器官的接触

“性爱”，性和爱不分家，相爱的两人自然会想要身体的接触，仅有性器官的接触却无心灵的交流，这种残缺的关系难以持久。

6. 喜欢性爱的女人都下流

性爱的极致就是灵肉合一，追求这种境界，没有性别之分。

7. 安静的性爱是一种教养

正常的生理反应，无关淫荡与否，也无关有无教养，只要不影响他人，你完全可以采取你想采取的表达方式。

8. 女人自慰是罪恶的表现

自慰可以舒解个人的性欲，避免盲目性爱带来的风险，带给自己快乐，有什么不可以呢？只要别沉迷于自慰而过度劳累或使用不当的性玩具即可。

9. 男人喜欢大胸脯的女人

没有人会因为身材不完美而变成性爱残障。倘若胸部尺寸成为争吵挑剔的引爆点，潜藏在背后的真正原因是两人关系出现了危机，胸乳成为代罪羔羊。

夫妻性欲不同如何调节

夫妻两人就算心理上协调、平等，但是，仍可能因为不了解人类的性行为中男女差异而使性生活得不到满足，从而互相猜疑、争吵、抱怨，以致感情破裂。而那些有较高修养的夫妻，则把痛苦深埋心底，形成沉重的心理负担。由此可见，了解性生活中男女的差异是十分有必要的。

社会因素是导致男女之间性欲差异的原因之一。从生理方面来说，男性的性活力在青少年时代后期趋于高涨，再加上婚姻初期的新鲜感和长久性能量的积累，这时候的男性通常都会表现出强烈的性欲。而这一时期女性相对来说性欲较弱，并且还没有解除对房事的羞涩感，因而对性的要求远不如男性强烈。这种在性欲上的差距很容易使女性对男性产生误解，她们以为男性并不是真的爱自己，只不过把自己当成泄欲工具，因而对男性的性要求产生反感。

新婚期的丈夫还较年轻，这时候的他们通常是把感情需要和肉体需要合在一起。在经过性爱之后，他们既觉得生理需要得到满足，又觉得感情需要也得到满足。所以，当妻子指责他们没有爱情的时候，他们就会感到特别委屈。这种情况随着他们的成熟会得到改善。成年男性越来越不喜欢通过性生活的方式来证明自身的感情，而大多愿意通过不同方式的交流来达到目的。

当夫妻俩生活在一个固定的空间里，每天都是例行公事地生活，天长日久，难免会产生单调寂寞的感觉，性生活的质量也会大不如前。而这个时候就需要夫妻间懂得去协调，不如来点新花样，从而在性生活上得到满足，夫妻感情也会更加和睦。

小嘉与丈夫结婚已有5年，新婚的激情早已消失。每天重复的家庭琐事，使日子更加平淡，再加上没有孩子，小嘉越来越觉得寂寞和空虚，这样的感觉使她在性生活上日渐失去兴趣。最近由于情绪非常不佳，又失去了工作，小嘉突然觉得没有了性感觉，性冷淡已经冷至零下。

然而，小嘉并没有因此而放弃。心思细腻的她为了挽救床上的被动局面，决定与丈夫一同远足，来一场以性爱为目的的旅行。小嘉希望这次旅行能有灵丹妙药的功效，化解掉心灵与身体上的烦恼。

小嘉为这次旅行做了很多准备工作，出发前，她非常仔细地检查了一下行李。那个行李袋里有很多小嘉准备好的“杀伤性武器”，比如性感艳丽的比基尼泳衣、撩人欲火的内衣、薄如轻纱的睡衣、迷幻诱人的香水等，并且还准备了最重要的安全防范“设施”。小嘉想的是，万一旅途中丈夫“兽性大发”，就有备无患了。

旅行终于开始了，这是一个浪漫而疯狂的旅行。两个人一起来到一个完全陌生的地方，似乎彼此都成了另外一个人，也找到了非常新鲜的感觉。这令双方都非常兴奋，好像正在某个世外桃源开始着一场美丽的艳遇。

这次绝佳的“狂欢”旅程线路，小嘉是费尽一番心思安排的。两个人在每一个驿站都有着别具一格的美妙体验：就在旅程的长途卧铺车上，他们已按捺不住旅行的激动心情而在温馨的被单里预热了一番；之后，他们在绿树丛中、高山流水下享受SPA，身体在温柔的按摩下慢慢舒展，然后在玫瑰花瓣围绕的SPA里，两个完全舒展的身体自然而然地交合。这个时候，性感诱惑的比基尼终于发挥了它神奇的作用；还有温柔流淌的小河里，一望无际的向日葵丛中……

小嘉经过这次旅行，感觉自己的身体在逐渐恢复，真实的身体告诉她，降至冰点的

欲望与热量在慢慢复原，旅途前所有的不愉快逐渐被淡忘。现在与丈夫又回到了新婚时期的生活，感情自然好得不在话下。

当你感到夫妻性生活平淡无奇，已经开始影响夫妻性乐趣时，不妨试试这招，进行一次只为唤回性爱、恢复性乐趣的远足旅游。这也是一种协调的方法，效果如上所述的例子，确实不错。

协调夫妻性生活是美满和睦家庭不可缺少的内容。幸福和谐的夫妻生活应该是双方在性欲发展、性高潮出现以及全部性活动过程的每个阶段都能够达到或接近协调同步。特别是在性爱过程中男女双方都能够同时进入性高潮，同时获得性快感。或者是稍有错前错后，但只要是双方均能使性欲得到充分发挥，获得满足，就算是和谐的夫妻性生活。

如果在夫妻性生活中一方得到满足，而另一方却得不到发挥，甚至造成痛苦，久而久之，难免会导致性冷淡。那么，夫妻之间应如何协调呢？

1. 增进夫妻亲密度

如何增进彼此的亲密关系，是有待夫妻双方共同来学习与沟通的。例如，找个安静、有情调的餐厅享受一顿晚餐；一起听听音乐或散散步；彼此心平气和地交换意见，倾听对方的心声等。创造一个身心愉快的氛围，两个人就会体验到情感的亲近，从而增进身体接触的需求。

2. 互相进行沟通

很多夫妻性生活方面出现问题而无法解决，常常是因为一方或双方不会或不便以坦诚、直接的态度来沟通。夫妻之间的床第之事应该彼此鼓励对方表达出来，并且接纳对方的想法与做法；同时，也应该坦然地表明自己的态度。除了一些语言上的沟通，也可以用一些非语言的方式来表达，例如穿上一件性感的睡衣，打开一盏特别的灯，放一曲动听的音乐，用肢体去询问或回答对方等。如果两种沟通方式并用，效果则更佳。

3. 先检查自身

有性问题困扰的人一般会有很多焦虑，例如生活或工作上的压力、对自己缺乏信心、过于害羞或对性存有一种罪恶感。产生这样的困扰应该寻求医生帮助，先检查一下生理的问题，如果正常，再求助心理医生。当然，自己如何建立正确、合理的性观念，培养改变现实的勇气，是更重要的条件。同时，减轻生活或工作上的压力，鼓励和坚定自己的信心等，也是舒解紧张的良药。

4. 等待要求

当双方都唤起兴奋，达到情绪高涨，在心理和生理上都有性爱的迫切要求时，特别是在女方主动要求时再开始性爱过程，当女方进入或即将进入性高潮时男方再射精，这样双方便可获得同步的性快感。当兴奋高潮过后，男方仍然要耐心等待妻子性欲消退时再结束性爱。

枕边话，你不能口无遮拦

月色清朗，一天的紧张忙碌、马不停蹄终于得以在枕边静谧，他神色迷离，温柔的目光讨好而渴望，氛围暧昧，此刻，他眼中的你分外妖娆，而你一张嘴，却让本来激情的气氛立刻降到冰点。这样的事情经常发生，能不影响甜蜜的两性关系吗？所以我们要未雨绸缪，别再让不合时宜的枕边语搅了局。

“今天交水电费，你猜多少钱？”

本来温柔的夜晚，本来放松的心情和身体，立刻变得紧急绷紧，破财！还有比这更闹心的事吗？注定满脑子大钞横飞的夜晚，除了找讨厌，你已别无所得。

“刚才是谁打来的电话呀？”

觉得自己很幽默吗？你酸溜溜的强调，一副挑衅的表情，好像捉奸在床，男人此时

唯一的想法就是让你的预言实现，否则，男人宁可被骂死也不愿被冤死。

“你大学同学都当厅长了……”

你一脸神往的样子，他的理解就是践踏他的尊严。每个人的命运自是因素纷杂，本来他已心烦意乱，你却奋力煽风，你的抱怨让嘴瘾化解，他的愤怒今夜无眠。

“上次那笔生意没戏了吧？”

郁闷了好几天的事终于让她的乌鸦嘴说出，且在你正箭在弦上、一触即发的当口改了戏，恼羞成怒？男人被指工作无能，在今天绝不亚于性无能，除非是你今夜不想要的阴谋、除非是对他得罪你的报复，否则金口紧闭吧，此时他一定横看竖看，你只等于两个字——可恶！

“别跟某某合作，迟早你要吃亏。”

这件心里打鼓的事，又被你在床上提起，合作伙伴、前途、钱途，如此沉重的辞藻，在这个想让爱荡漾的夜晚，你却自以为关心，自以为重点突出。那些男人看重的问题，女人最好三思，常常在枕边随口说，破坏的不只是心情。

“老公，你怎么赚得这么少！”

哪怕你的收入比他高好几百倍，也不要炫耀，男人的自卑此时一定腾空而起。纷至沓来的念头一串接一串，其实频繁地换工作往往是导致事业失败的重要原因，此话带来的恶果很多时候已不光是今夜的翻脸了。

夫妻的枕边话大多是些温馨、浪漫或一天中最快乐、最有意义的话，或回忆，或温馨诉说，这样才能营造夫妻生活之间的浪漫和欢愉。有些夫妻不懂得这个重要性，往往如同审问对方一样，很快破坏了夫妻床上的气氛，弄得双方不愉快。因此，夫妻之间的枕边话最好不要说那些令对方丧气的话。

除此之外，夫妻之间的枕边话更忌讳单调、重复、枯燥无味。比如你连续几个晚上都重复着：“关灯，睡觉吧！”对方会说你太乏味。因此，夫妻之间的枕边话，最好在柔和的灯光下，诉说一下感情，回忆一下两人曾经的浪漫情怀，那将别有一番情调。

别触犯了夫妻性生活的禁忌

性生活作为人类传宗接代的一种手段，千百年来，它不仅赋予夫妻生活一种浪漫甜蜜的情调，也滋润着夫妻间相濡以沫的深厚情谊。

从某种意义上来说，性生活是人类生活中一种文明的活动。人是高级动物，与低级动物在性爱上的区别在于：人类的性活动是在理智、情感与需要的共同作用下发生的，而低级动物只有需要。人类的性爱绝非纯肉体的结合，而是精神与肉体的结合。

正因为如此，人类应该理智地去进行性生活，逐步向高层次的性生活过渡，使性爱充满理智、和谐和欢乐，更使其完美与文明。

但是，文明性爱也有许多的禁忌，只要不触犯这些，就可以保持一种健康的性爱心理，使性爱始终保持着和谐与文明。

1. 忌勉强行事

夫妻的性生活应该是在彼此精神愉悦并且有欲望的情况下进行，绝不是只有一方有需求或冲动而另一方心情郁闷时勉强行事，更不要强人所难。这样不仅得不到在性生活中应有的欢愉，还会使情绪不好的一方反感，如果这样的情况经常发生，很有可能导致女性性冷淡或男性阳痿。

2. 忌带病行事

人在生病时身体状况就会很差，此时过性生活不利于病体康复。夫妻双方应该克制，或暂时分居，千万不要以为这时过性生活是对对方的体贴和安慰。患了某些传染病时更要特别注意，在未治愈前更应禁止过性生活。

3. 忌不了解对方

性爱过程是男女共同获得满足的过程，所以要了解对方，包括性格、情感、文化修养、身体状况等。这样能够使双方拥有一种信任感和安全感，还可以尽情地发挥想象力，从而使男女双方处于最佳状态，这是非常有必要的。假如不了解对方喜欢什么或讨厌什么，就有可能致使某一方置于性爱的“单相思”状态或做爱过程不那么协调。

4. 忌没情感表达

性爱情绪的萌生与发展是一个完整的过程，在做爱的前几个小时或几天亦应进入某种精神意境，所以，男女双方都应该注意接收对方的性爱信息并慷慨“解囊”，以最恰当的方式表达自己的情感。比如使日常的夫妻或家庭生活充满浓郁的情感，让一方时刻感到另一方的温暖与甜蜜，使生活充满着浪漫色彩。夫妻双方都应真挚、热烈、勇敢地去接受这种情感。

5. 忌酒后同房

特别是大量饮用烈性酒后，人的血压会升高，心律会加快，在这种情况下过性生活，双方的强烈运动不仅很容易诱发心肌缺血，还会导致男性阴茎勃起不坚或早泄，妨碍性生活和谐。更要注意的是，由于酒精能导致精子畸形，如果女方这时受孕，很可能会出现流产或胎儿发育畸形。因此，为了自身和后代着想，最好不要在酒后过性生活。

6. 忌画蛇添足

在性爱过程中，夫妻双方的精神处于一种“超脱”状态，这是一种和谐的美。此时，恰当的语言和动作交流，会使双方从中感受到无限的乐趣。当然，可以有点想象力，它会帮助你提高性欲，使整个过程充满刺激。但是这一切一定要恰到好处，最好不要把你所想象的东西告诉对方，否则会“画蛇添足”。

7. 忌长久不歇

正常人 35 岁以前，性生活每周 2 ~ 3 次为宜，35 ~ 45 岁每周两次为宜，45 岁以后每周一次为宜。个别人由于长期过频的性生活，导致疲劳或性欲降低，甚至性欲消失。性生活是人生理活动的需要，如果有意去遏制这种需要，长此下去势必会引起性神经系统的抑制，夫妻双方都有可能因生理上得不到满足而导致性冷淡。

8. 忌匆忙而就

有些男性不懂得女性的生理特点，不做好准备工作就急于性交，或因时间仓促，匆匆而就，草草收兵。这些做法都不能使女方达到性高潮，反而带给她们痛苦。经常这样，就有可能致使女方性冷淡。

9. 忌不讲卫生

在污浊杂乱不堪的环境里过性生活，会影响男女双方的精神状态，干扰性生活的质量，也会对双方的健康构成威胁。

10. 忌饱食或饥饿时行事

饱食时胃肠道充盈并充血，大脑及全身其他器官相对地血液供应不足，因此刚吃完饭不适合过性生活。饥饿时人的体力下降，精力不充沛，此时过性生活往往双方都得不到满足。

11. 忌经期性交

女性在月经期间，子宫颈口开放，这时过性生活，阴茎带至阴道的致病菌将会大量繁殖。这些致病的“集团”菌随即蜂拥上行，穿过子宫颈，进入子宫腔，最后到达输卵管，并在这里大量繁殖，不仅会引起输卵管炎，更有可能导致不孕症。

12. 忌浴后过性生活

这是相对大洗大浴之后而言的。因为这种洗浴方式是一种消耗体力的活动，如果不经过一段时间的休息就进行性生活，只会增加身体的疲劳，不利于体力的恢复。当然，较轻微的淋浴在性生活前是可取的，也是符合性生活卫生的。

13. 忌欲后淡漠

通常男方射精后就算性交结束，但这并不意味着性爱过程的结束。女性的性高潮一般较男性来得晚，男性冲动过去后，女性冲动或许正值高潮，所以，男方要在此时给女方以爱抚。

14. 忌男尊女卑思想作祟

在性生活的过程中，有些人仍怀有“男尊女卑”的思想，不听或不尊重妻子的意见，动作粗鲁甚至粗暴，这种封建意识及错误做法将严重损害妻子的自尊心，还会使妻子逐渐对性生活产生厌倦感，最终导致性冷淡。

15. 忌黎明前过性生活

在性生活过程中，全身许多脏器和组织都处于紧张的工作状态，神经系统高度兴奋。性生活结束后，需要一个养息和调整过程。黎明前醒来，马上要投入到一天的紧张工作之中，这时候选择过性生活，其质量未必理想，而且不利于身体的调息。特别是在寒冷的季节，由于性交后肌体御寒能力较差，起床后很容易招致病邪。当然，有些夫妻为了提高性欲，把性生活安排在星期天的清晨，那就另当别论了。

16. 忌精神过度紧张或羞怯

多数新婚夫妇，由于精神极度紧张或过于羞怯，易引起男方的早泄或女方的性交疼痛。为了使性生活过得和谐、尽意、美满，夫妻双方要尽量保持轻松、愉快的心情，女方也不必为此感到羞怯，应从容大方，积极主动地与丈夫密切配合。

夫妻的性生活，宛如一首美妙的乐曲，有它的前奏、高潮和尾声。在这个过程中，夫妻双方应该全身心投入，协调一致，方能奏出一曲美妙动听、有始有终的“性”福乐曲，进而使夫妻感情愈加笃厚和深化。

及时、妥善地解决性生活中出现的问题

作为性功能障碍之一的性冷淡，又称性感缺乏或阴冷，是女性常见的性功能障碍，而男性则非常少。它主要表现为缺乏性欲，对性生活没有要求，对性交表示冷漠、不喜欢或厌恶，在性交时感到焦虑、不适或疼痛。有的女性虽然并不主动回避性交，但性交时不能做出适当的性反应，缺乏快感，或快感不明显、不满足。有的女性甚至不知道什么是性快感，从未体验过性快感高潮的感受。

本来，只要是一个发育正常的成年女性，在身体内分泌的影响下，她就应该本能地对性生活有着向往和期待。但是有这样一个触目惊心的数字却显示：女性性冷淡的发生率约为30%～40%，也就是说，每三个女性就有一个性冷淡。这么高的比例，不禁使人产生疑问：难道这些女性天生如此吗？当然不是，古人云：“食色，性也。”性欲同食欲一样，生来就有，只不过性欲是在性成熟后才能淋漓尽致地表达和释放出来。那么，为何有的女性会出现“性冷淡”呢？

一般来说，导致性冷淡的原因主要是心理因素：

1. 过分抑制自己的性欲

受传统观念的影响，有些女性视性交为不光彩的举动或不洁的行为，因而尽量压抑自己的性欲，纵偶然有之，也被扼杀在萌芽状态中。这样的女性，在性生活中往往是勉强应付或仅为达到生儿育女的目的而已。

2. 环境的影响

缺少一个有安全感的环境而使精神无法集中，或处在戒备状态下，性生活不敢放心地进行，慢慢造成性要求的淡漠。

有一对农村夫妇，自从搬到婆婆的隔壁屋之后不知不觉都表现为性冷淡。问其详情

方知个中底细。原来，婆婆与其住房仅一板之隔，老人家很疼爱儿子，每听到隔房有一些特殊声响时便敲隔板，要儿子早点睡觉，提醒他明天还要干活。自此，夫妻做爱时常常提心吊胆，生怕婆婆又要来敲板警告。不久，夫妻都感到性要求大不如前。

3. 情绪的影响

在某种情况下，激情受到了突然的冲击或冲淡，可慢慢地降低性兴趣。有一位女性反映，性生活时，丈夫动作十分粗鲁，当女方要求轻柔一点时，男的就极不高兴，说:“这样还不行！”一气之下，中断性交独自到外屋喝闷酒。也有男性反映说，每当自己情绪激动时，妻子常唠叨一些家务琐事，使其情绪冲淡了许多，性兴趣顿时荡然无存，久而久之，形成性冷淡。

4. 性生活方式呆板

一种体位用十年八年，一成不变，而且每次同房都没有做什么准备工作。男的心血来潮后一泄了之，女方正开始有些兴趣时却又只能独听丈夫入睡后深沉的呼噜声，这种被遗弃感渐渐形成了对性的淡漠。

5. 缺乏性知识

这往往会导致女性对性交心存恐惧，害怕性交会产生疼痛。有的男性在新婚之夜不懂女性心理，动作粗暴急躁，很快达到性高潮并射精，女方却未体验到快感，相反还感到不适或疼痛，甚至产生阴道痉挛。长此以往，就会对性生活日益冷淡。

6. 恐惧怀孕

有些女人担心怀孕，同时又无可靠的避孕措施，从而抑制了正常的性满足，这样也会造成性冷淡。

7. 感情因素

夫妻感情不和睦，互相不信任、猜疑或反感，无法产生性兴奋。

8. 没有快感

女方有过较严重的手淫习惯，婚后性交时快感不够强烈，或者男方有阳痿、早泄等性功能障碍，女方得不到性满足，久而久之，也会造成性冷淡。

9. 对性器官厌恶

女人觉得自己的性器官奇丑无比，因此会产生对性的幻灭。这种认为性器官丑，就和认为性行为很痛苦的观念一样，会使许多女性拒绝接受性生活。

10. 工作压力大

女人因工作太累，身体常常疲惫不堪、体力不支，因此，她就会下意识地拒绝夫妻性生活，甚至忘记生活中有这样一项必不可少的内容。

总之，无论何种原因，“性冷淡”已然成为一种社会中普遍存在的心理疾病，而这一心理疾病的产生，必定直接影响整个家庭的稳定性。因此，作为妻子，要正视这一问题，采取积极措施，而不能一味消极地抱怨。

试试“慢性爱”

对于在某贸易公司工作的李牧来说，加班、出差和外出应酬很平常，紧张快节奏的生活中，李牧经常觉得自己体力不支，回到家中，对于妻子的性暗示要么装聋作哑，要么纯粹应付早早收场。时间一长，夫妻间别说浪漫缠绵了，有时耳边话也懒得说。

像李牧这样的情况在生活中比比皆是。生活节奏快、工作压力大等原因，人们进行性生活的时间和激情也被其他活动挤压得越来越少。因工作压力而辗转难眠，因睡眠不好而没有“性”趣，因性生活失谐而夫妻关系紧张，因关系紧张而导致婚姻破裂……

所以，当慢生活潮流正在全球兴起时，“慢性爱”也受到了越来越多人的推崇。它是慢生活的一种同步反映。有人总结慢性爱说：要像品尝一块巧克力那样去体验性爱，而不是仅仅为了获取其中含有的糖分。

这种对性爱的重新认知在专业领域获得了大量的赞同。专业人士指出，对性高潮苛求的男性，对于性爱失败的焦虑更多，也更少从性爱中获得身心的放松和免疫能力的增加。压力蓄积的结果使他们更容易患上肿瘤和心血管疾病，而强调舒缓随性的慢性爱则能起到部分心理治疗的作用。

普通人对于慢性爱的体验也许更加直接。在著名健康网站上，男人对“你更喜欢快性爱还是慢性爱”的调查给予了五花八门的答案：“这取决于时间、地点和氛围。”“想快就快，想慢就慢！”“这就像是在问，你喜欢冰淇淋还是烤饼？答案是都喜欢。”“前戏应该缓慢和放松，而性交本身应该迅速和激情。”

无论如何，这是一个“快”和“慢”都逐渐进入多元化的时代。越来越多的人开始认识到，放纵性高潮并不是解放的真谛；在性爱中返还爱的本来意义，才是善待自己的生活。

1. 不要苛求性高潮

与爱人缠绵时，你最在乎什么？是过程还是结果？许多人认为，能否达到性高潮是性爱是否完美的标志。其实，不能达到性高潮并没什么可怕，因为身体的爱本来就是情感上爱的延续。如果怀着取悦对方的态度进行性爱，就可能让人产生焦虑，如果不成功，还可能让人信心降低。

2. 慢不是拖延

慢节奏的性爱并不是一味地拖延，放慢节奏是为了享受一段舒缓感性的爱，并不意味着要刻意拖延性爱过程。不要忽视与爱人用眼神交流、用拥吻感染对方宽衣等细节。夫妻在过性生活时，从双方性兴奋开始到性高潮结束，正常情况下，持续时间是 5 ~ 15 分钟。

在进行性生活时，不仅双方性器官处于高度充血状态，而且从性兴奋期到高潮期，身体的许多组织也参与了这一特殊生理过程，会出现心跳加快、血压升高、呼吸加深、排汗增加等生理现象。

如果性生活持续很长时间，就会令人感到疲劳，甚至出现精神倦怠、全身乏力、肌肉酸痛等不适，严重影响第二天的工作和生活，还可能引发男女生殖系统疾病。

3. 男女双方都应是性生活的主角

性生活不是一方对另一方地“给予”，或一方简单地“接受”，在性生活中，男女双方都有责任和义务成为“闺房”中的主角。那么，如何达到性生活的美满与和谐呢？

（1）主动进攻。老是让他占主动肯定会影响他的兴趣。既然这种两性之战是你们两个人的事，你就没有必要老让他充当发起战争的“元凶”，你也可以瞅准时机，对他主动出击！

（2）转换“战场”。卧室的床无疑是使用率最高的地方，但有时候故意抛弃它如何？客厅的地板、沙发，甚至厨房，只要是你们自己的空间——你都不妨把它变成“战场”，让他耳目一新。

（3）造境。你可以经常更换卧室的布置（甚至包括色彩，粉红色和粉橘色最能提高人的性趣），可以放一些轻音乐，可以穿着不同的内衣，可以使用不同牌子的香水等。

（4）枕边疯话。此时你应该有信心。比如你说“我爱你”、“我想要”、“你好棒啊”……并不是有意恭维，它们暗示的是你的评价和期望。

（5）坦诚倾诉。你的苦恼是什么？你想达到什么效果？你都可以说出来，没有必要因为害羞而掩饰。在夫妻之间，健康的性永远是正当而有益的。

（6）热吻和拥抱。你可尝试在计划性爱的时候热吻和拥抱，同时也享受到亲密和恩爱。

（7）身体按摩。这有助于身体松弛和激起兴奋。

（8）预先约会。可以提前进行性幻想，它是激起和增强性兴奋的重要因素。

男人最想让女人知道的“秘密”

男人有很多秘密，有一些是不能让女人知道的，有一些男人倒没有打算要隐瞒女人，相反，男人很希望女人能够知道他们的所想所思，这就是对性爱的看法。对于性和爱，男人和女人从来就有着截然不同的看法，男人很想让女人知道这方面自己的观点。

1. 男人把性和爱分得很清

作为女人你必须知道，如果你看见自己的男人跟另一个女人在一起，不要不作详尽的考虑，便将一段维持了很久的关系毁于一旦。有时候他真的只是为了性而如此做，如果你们仍深爱对方，你们的关系仍有挽救的机会；如果那个男人屡犯不悔，当然不应替他的罪行找借口和说话。但很多实例告诉女人，如果你原谅他，以后的日子还是很恩爱的。

2. 拒绝他就好像伤害他

一两次拒绝他，当然没有什么大不了，然而当你和他的关系长期处于一厢情愿的情况时，就表示你们之间其实存在极需要解决的问题。假如你和他都漠视问题的严重性，而你却只奉行鸵鸟政策，每次都拒绝他的性要求的话，问题永远解决不了，他也不能解决自己的性需要。

3. 含糊的信号会误导他

男人的思维在性爱时天生简单，你假如粗心大意的话，偶一不慎，便误导了他。举个例子，在一个炎热的下午你下班回家，此刻你根本想都没有想过性爱，只希望以最快的速度去洗澡得到凉意。于是，你一进门口即踢去鞋子，脱下裙子和褪下连裤袜。你当然感到无比的释放，而男人正在客厅上坐着，他也许只早你5分钟回到家里，正在享受一罐冰冻的啤酒。你刚才所做的一切他当然看得一清二楚，对他来说，你脱衣服的动作也许不是一种解热的方法，而是一种明显的挑逗……于是他就会脱掉衣服冲过去。

4. 男人天生爱看女人

任何一个男人，每天除了看自己的妻子或女友外，会经常用眼睛“狩猎”其他女人。当你在他身边时他可能会收敛一些，但情况不会因此停止。如果他停止看其他女人，他可能连你也没有兴趣再看，甚至对于性事再没兴趣——这对你来说，绝对不是件好事。

5. 爱你的男人不应只是用“心”去爱

你不需要在床上表演得非常出色，但也不应完全厌恶性爱。虽然男人年纪越大性需要会降低，但仍是有需要的。同样，对男人来说，对性失去兴趣，不应推说女人天生不喜性事。女人失去性欲，通常会因为很多不同的因素，你应找医生谈谈。

6. 有时节约能源坏处多

很多女性都会因亮着灯做爱而感到忸怩，当然感觉最安全的是漆黑一片大被盖头做爱。不过男人喜爱视觉的刺激，虽然你不想做爱时的一举一动暴露于光线之中，如果你可以克服此心理，还是偶尔让他得到一下视觉满足吧。“你迁就我，我迁就你”才是最公平的相处方式，更何况你可能会渐渐感到习惯，偶尔在亮灯下做爱也是很舒服的。

7. 男人越老越需要帮助

男人性能力减弱并不表示你们的性生活已经结束，也许这时候男人比女人需要更长时间的前奏。作为女人，你可从他连续几次的性表现推断出来。在一般情况下，经过某一段时间的刺激，你们还能达到高潮。但如果他连续多次泄了气，就证明是失了英雄本色。这时候他肯定需要你的帮助，千万别落井下石。



下篇

财富篇







第一章

女人要学会管钱

不戴有色眼镜看金钱

要想在以后能够过上富足幸福的生活的话就不要在钱面前过于“清高”。只是有些女性朋友还是喜欢在“孔方兄”的面前摆出一副清高姿态，仿佛一旦跟钱沾上了边就玷污了自己的美好形象，变得不够高尚了似的。或者有的人还是跟以前的人一样，认为跟钱沾边就不是一件特别光彩的事，不正大光明；或者是认为金钱是万恶之源，要想自己保持良好的声誉就一定要与金钱撇开关系，等等。

其实，大可不必抱有这样的想法，只要在这个世界上生存下去，就不能避免与金钱打交道。上学、办事、恋爱、结婚、朋友见面一起吃饭……都离不开钱。钱是实现价值最直接的手段。它为我们的衣食住行尽职尽责，为我们的优质生活保驾护航。要想生活幸福，钱是不可或缺的，那些总是要与金钱撇开关系的人其实是还不缺少金钱。真正到了用钱的时候，她就知道什么是“一文钱难倒英雄汉”了，从而懊悔当初错误的思想让自己失去了多少能够最大限度占有金钱的机会。你需要金钱，却没有它，在连基本的生活都没有办法保障的情况下，清高的价值又在哪里呢?

一些人认为，钱财是身外之物，生不能带来，死不能带去，所以只要够花就行了，亲情、友情、爱情才是人间最温暖珍贵的东西。这些话没错，但问题在于，呵护亲情、友情、爱情，没有钱，行吗？不说别的，光是生老病死，要花多少钱呢！没有一定数量的钱，想做个孝子都不能。

说到底“钱”都只是一个工具，我们的目的是通过有效利用这个工具让自己过上好日子，所以姐妹们应该面对现实，摆脱对金钱的那些幼稚想法。毕竟清高不等于尊严，一味地清高也换不来别人的尊重。对钱，我们应该有自己的清醒认识。人是会利用工具的高级动物，钱作为人类可利用的一项重要工具，应该实现自身的价值做到“物尽其用”。能够客观地对待金钱，又能够让自己通过对金钱的利用获得更多的财富和幸福，这并不是一件可耻的事情。相反，能够通过自己的双手和智慧获得更多钱财的女人，才是值得别人敬佩的女人。

当然，要求大家乐于创造财富，并不是说要大家为了得到它不惜任何手段。有些人什么事情都喜欢用钱来衡量，甚至把爱情、亲情、友情都打上了金钱的烙印，完全钻到钱眼儿里，除了钱什么都看不到。这样的人当然不能得到赞许，像这样“爱财如命”的

人很容易就卑躬屈膝做了金钱的奴隶。这样的女人是很危险的，因为她们非常自私和偏执，为了钱很可能会不择手段，甚至做出违背良心、法律、道德的事，最后不仅伤害了别人，还把自己搭了进去。这就需要大家能够客观地、正确地认识金钱，不仅要有赚钱的能力，还要有驾驭金钱的能力才行，“清高自诩”和“贪得无厌”同样不可取。

不管什么时候，只要你的金钱来路正当，没偷、没抢、没骗、也没出卖肉体和灵魂——那么，你的任何合理收入都应该得到尊重。你都可以正大光明地去争取。所以，在金钱面前我们不能清高。我们得努力赚钱，不该拿的，一分钱不拿；该得的，一分钱不能少。

严格来说，“钱”其实并不可怕，真正可怕的是“没钱”。清贫拮据的生活恐怕并不是大家真正想要的，没有物质保障的生活自然也不会有生活质量可言，更不能说30年后的富足退休了。只不过阿Q大叔的思想实在深入人心，心里明明爱钱爱得要死，却因为得不到而欺骗自己说自己根本就对其不屑一顾，甚至拒绝和排斥它。这种做法除了自欺欺人，也容易将人们的思想带人误区。“精神胜利法”用的次数太多和时间太长，你就会误以为自己对钱产生了“抗体”和“免疫力”，认为自己真的可以清高到不食人间烟火了，其实正是这种想法把自己推进了困窘的境地。

其实只要细想一下你就会发现：真正能够理直气壮地去清高的人反而是那些根本不缺钱的人。因为不缺钱所以才不会为其所累，才不会被它牵着鼻子走，才有了更多的自主权，才能够来去自如，才有了追求其他事物、实现更高理想的可能。足够的金钱让人没有后顾之忧，让人们有更多的精力和时间去实现最大限度的自我价值。其实爱财并没有错，只有爱财的人才会积极地去争取钱财，这样，才能够为自己富足的生活打下基础，才能够为以后的生活积累足够的资产。

富婆是“理”出来的

在对富人的称呼中，我们称呼男性叫做富翁，称呼女性叫做富婆。对于任何一个女人来说，被称呼富婆都是很让人兴奋的一件事，因为它也是一种成功的象征。不过，我们必须明白，“富婆”不是一个馅饼，它不会一下子就掉到你的头上的，它是“理”出来的。

挪亚并不是已经在下大雨的时候才开始建造方舟的。要想致富，我们必须早做准备，从现在开始，从眼下开始，由穷到富是一个渐变的过程，每个人都希望一夜暴富，然而这是不切实际的，我们唯有从眼下做起，学习理财知识，积累理财经验，稳扎稳打，踏实理财，才能慢慢走进富人的行列！

理财的关键就在于一个“理”字，理财是个人或者家庭根据自身的客观情况和财务资源，对收入和支出、资产负债情况、身体状况等各方面的情况进行分析和整理，再根据个人风险承受能力，结合自己的期望目标进行的合理规划。当然，如果你只是个“思想上的巨人，行动上的矮子”的话，那么你永远也无法理财，更不可能成为真正的富婆。

我们都知道比尔·盖茨创建了微软公司，但是他并不是躺在已有的财富上享受。他知道自己的理财技巧未必如电脑技术那样顶尖，于是聘请了一名“金管家”。对于任何一个富人来说，他们大多都经历了从无到有，一点一点财富积累的过程，我们不能只看见富人手里的钱、地位和高端的消费，当他们在学习理财时，可能我们在躺着睡觉，他们限制自己的消费，强迫自己存钱投资时，我们可能在享受消费购物的乐趣。

据统计，美国大约有500万个家庭拥有100万美元的财富，而其中第一代致富者占了80%的比例。这些人的财富观并不是以拥有昂贵的轿车和豪华的别墅为荣，他们还会为自己找寻许多致富的渠道。

汤玛斯·斯坦利撰写了《隔壁的百万富婆：美国商业女强人的成功之路》一书，书中披露了美国女富翁生活理财的三大新经。

通过调查2500名平均年收入在475万美元的女性，斯坦利发现，美国富婆们生活都很节约。这些女性的生活水准往往都低于她们的收入水平。她们经常开旧车，剪下日用

品店的优惠券，并且住在和中产阶级一样的房子里。

也许有人会问："为什么百万富翁还使用优惠券呢？这样做不过每天能节省 50 美分，一生又能够节省多少？！"在美国，典型的富裕家庭每周在食物和家庭生活用品上的支出超过 200 美元，每年超过 10000 美元。在成年人的一生中，这个数字大约在 40 万至 60 万美元之间。但是，如果你知道将这个数字削减 50%，即减至 20 万至 30 万美元，并将这些钱投资于一个位居前几位的股票基金中，根据过去几年的收益率，你所赚到的钱将会超过 50 万美元，你会怎么办？

在斯坦利的调查中，一半的女富翁从来不买价钱在 139 美金以上的鞋或是超过 399 美元的套装；她们在购买其他商品时也同样保持节俭，比如，70% 的女富翁都曾经补过鞋，一半以上的人都提早付清抵押贷款，58% 的富婆都用优惠券买食物。

在美国，绝大多数百万富婆都寄希望于未来，她们会对一定时期中各种活动的成本和利益进行计算以求得节省。这种行为与财富的积累有高度的相关性，她们不仅在积累财富、成功经营企业以及创造高收入上很有成就，她们一般还拥有高效理财的家庭。大多数人在听到许多百万富婆会采用以下方式提高其家庭的经济效率时会很吃惊：更换更便宜的长途电话公司；将鞋子换底或修补；翻新家具而不是购置新的；从不通过电话购物；购买杂货时使用优惠券；购买散装的家庭用品。

因此，姐妹们，从今天开始，树立自己的理财意识，并真正地行动起来吧！每天都与钱打交道的你，没有理由不管好自己的钱。看看那些真正的富婆们，她们不仅具有赚钱的能力，还懂得如何理财，因为通过理财，你积累的不仅是财富，还有智慧和勇气。相信每一个姐妹都不会拒绝财富来"敲门"，更不会拒绝自己成为真正的富婆的机会吧！

你不理财，财不理你

爱情很美，可是不能代替物质生活。正所谓"贫贱夫妻百事哀"，柴米油盐的种种计较足以消磨一个人所有的激情，爱情是需要经济基础作支撑的。青春易逝，只有财富才能够给你充足的保障。

所以，年轻的女孩，你必须学会如何获取财富，如何保护你的财富，如何让你的财富不断升值。而你要想做到这些，就必须学会理财，掌握管理资产的技能。

首先，要对自己有信心。

在理财方面，女性最缺乏的并不是才能，而是勇气和信心。

做任何事情都是不容易的，投资也是。其中必然有一些枯燥的环节，没有看电视剧的安逸，也没有逛街购物的轻松，所以，调整好心态是关键。

著名的成功学大师拿破仑·希尔说过，态度决定一切，你要时刻保持斗志，保持良好的心态。

其次，要掌握管理资产的技能。

理财要量入为出，尽快积累起投资的资本；尽早投资，哪怕收益率有限，假以时日，最终能获得可观的收入。

再次，28 岁前的女性在实施理财投资计划前必须注意 3 个问题。

具有较好的理性思维的女性，对各种不同类型的事物往往都有高度的观察能力和分析能力，但女性总是会有感性的一面，在理财中常常会犯感情用事、目标模糊、遇事不果敢等问题。像在股市中，当赚得一定利润时不懂得适可而止，蚀本时也不懂得当机立断，而出现这种情况往往是因为投资者工作过忙，不能时刻留意财经消息，或对市场变幻莫测的规律缺乏认识，因此在遇到波动时往往就不知道该如何处理了。

所以，女性在实施自己的理财投资计划前，必须注意以下问题：

(1) 明确目标：细心了解自己现在的经济状况，包括收入水平、支出的可控制范围，以及你希望在短期 (1 ~ 2 年)、中期 (3 ~ 5 年) 或者长期 (5 年以上) 内看到的情况，根

据可以判断的条件，制定一个目标，一旦目标定好了，就不要更改。

(2) 明确风险底线：任何投资都是有风险的，要明确当遭遇风险时自己能够接受的损失的程度是多少。明确这个目标是为了面对不测时能做出果断的决定。

(3) 学习培养兴趣：对自己投资的项目越了解越好。可以多留意财经信息，多听专家意见。

女人要有创造财富的野心与能力

很多人羡慕有钱人，可是你知道成为有钱人最重要的素质是什么呢?

巴拉昂是一位年轻的媒体大亨，以推销装饰肖像画起家，在不到 10 年的时间里，迅速跻身法国 50 大富翁之列，1998 年因前列腺癌在法国博比尼医院去世。临终前，他留下遗嘱，把他 4.6 亿法郎的股份捐献给博比尼医院，用于前列腺癌的研究，另有 100 万法郎作为奖金，奖给那些揭开贫穷之谜的人。

巴拉昂去世后，法国《科西嘉人报》刊登了他的遗嘱。他说："我曾是一个穷人，去世时却是以一个富人的身份走进天堂的。在跨入天堂的门槛之前，我不想把我成为富人的秘诀带走，现在秘诀就锁在法兰西中央银行我的一个私人保险箱里，保险箱的三把钥匙在我的律师和两位代理人手中。谁能通过回答'穷人最缺少的是什么'就能猜中我的秘诀，就能得到我的祝贺。当然，那时我已无法从墓穴中伸出双手为他的睿智鼓掌，但他可以从那只保险箱里荣幸地拿走 100 万法郎，那就是我给予他的掌声。"

遗嘱刊出后，《科西嘉人报》收到大量信件，有的骂巴拉昂疯了，有的说《科西嘉人报》是为了增大发行量在炒作，但多数人还是寄来了自己的答案。

大部分人认为，穷人最缺少的是金钱。穷人还能缺少什么？当然是钱了，有了钱，就不再是穷人了。有一部分人认为，穷人最缺少的是机会。一些人之所以穷，就是因为没遇到好时机，股票疯涨前没有买进，股票下跌后没有抛出，总之，穷人都穷在背时上。另一部分人认为，穷人最缺少的是技能。现在能迅速致富的都是有一技之长的人，一些人之所以成为穷人，就是因为学无所长。还有的人认为，穷人最缺少的是帮助和关爱。每个党派在上台前，都曾给失业者大量的许诺，然而上台后真正关爱他们的又有几个？另外，还有一些其他答案，比如：是漂亮，是皮尔·卡丹外套，是《科西嘉人报》，是总统的职位，是沙托鲁城生产的铜夜壶，等等。总之，答案五花八门、应有尽有。

在巴拉昂逝世周年纪念日上，他的律师和代理人按巴拉昂生前的交代，在公证部门的监督下打开了那只保险箱。在 48561 封来信中，有一位叫蒂勒的小姑娘猜对了巴拉昂的秘诀。蒂勒和巴拉昂都认为穷人最缺少的是野心。

在颁奖之日，《科西嘉人报》带着所有人的好奇，问年仅 9 岁的蒂勒，为什么想到是野心，而不是其他的。蒂勒说："每次，我姐姐把她 11 岁的男朋友带回家时，总是警告我不要有野心，不要有野心，我想，也许野心可以让人得到自己想得到的东西。"

这则故事被反复运用于男性版的成功致富书当中，它告诫男人，追求财富首先要有一颗追逐财富的"野心"，其实这道理同样适用于女性。有句话说得好，"世上无难事，只怕有心人"，只要你有坚定不移的"欲望"和决心，就能唤醒前所未有的能量，促使自己最大限度地实现目标。

女性要想在社会上立足，没钱是不行的，要想有钱，不爱钱当然不行。也许有的女性会说："我确实很爱钱啊，可我怎么没钱呢？"有的男士干脆沉不住气破口大骂："钱！钱！钱！现在的女人都掉到钱眼儿里了，还有哪个女人不爱钱的！"不可否认，现实中，有的女人确实"嗜钱如命"、"以色易钱"、"以脱成名"，毫无廉耻地投机钻营，目的就是为了钱——虽然她们当中确实有不少人成了"有钱人"，但这并不代表"变坏"是女人"获得金钱"的唯一途径。尽管有人能趁着青春貌美的时候多捞一点"辛苦"费，但由于她

们普遍缺乏理财经商的头脑，她们的钱除了解决温饱、满足虚荣心、包装她们的身体之外，还能发挥多大的作用？做妓女的依然在灯红酒绿中沉沦，做“二奶”的时刻在绞尽脑汁想“鸠占鹊巢”，金钱除了使她们继续堕落、疯狂之外，对她们的智慧和素养都未得到实质性的提升。

这样的女人，一旦被男人抛弃，又没有属于自己的积蓄，以后再遇不到可以过日子的男人，她们就真的是“坐吃山空，一穷二白”了。可见，为虚荣而赚钱，除了使虚荣心膨胀外，辛苦一圈还是会回到“原点”。

当然，以上说的这种女性只是极少数，大多数女性还是在脚踏实地地挣钱。可是，这年头挣钱也确实不容易，于是生活中我们又常常听到这样的感慨：“我天天都在拼死拼活地干活，我也想有钱，可一年下来就是入不敷出。”其实，“要有钱”和“爱钱”是两码事，“要有钱”是说你知道自己需要钱，于是你会朝九晚五地出去工作；而“爱钱”则是一种强烈的财富意识，真正“爱钱”的人，低层次是要满足自己一生中对物质的需求，高层次是追求一种精神上的成就感。因此，同样的每天24小时，要钱的人按部就班地在辛苦，“爱钱”的人时时刻刻在寻求致富的商机。这两种人一开始没什么差别，时间长了，差距就拉开了。

因此，年轻女孩要趁着自己“年富力强”的时候，不遗余力创造财富。女人务必要培养自己的赚钱能力，通过自己的智慧和双手创造属于自己的财富。

男人只是你财富的“备用方案”

有一句俗话：男人通过征服世界来征服女人，而女人通过征服男人来征服世界。确实，在某种程度上，不少女人是通过婚姻，或者说通过征服一个男人来获得世界——财富的。不过，这种女人大多是通过牺牲幸福来达到目的的。女人为什么不直接去获得财富？现代社会，靠自己努力获得财富的女人并不少。

女人要生活得快乐，就不能把希望寄托在别人身上，不管那个人有多么爱你，多么愿意为你付出，他也只能是你生活中的“备用方案”。女人只有自己掌握财富，才能在人格与地位上获得独立，也才能够自由自在、快快乐乐地生活。

也许很多年轻女孩也认识到了金钱的重要性，但是怎样才能穿过赚钱的迷雾，成为一个真正的“财女”呢？这里有六步理财，耐心地一步步走下来，你会发现自己也成了“有产阶级”。

第一步，从重视小钱开始。

很多人都认为投资得有一大笔钱才能开始，总存有手头上的钱暂不宽裕的心理，认为投资一次性至少也得是万儿八千的，否则就没什么意义。但是我们都应该明白，财富的围墙是一块砖一块砖垒起来的，任何一点小钱都是围墙上的一块砖，如果抽掉了，就不能筑起财富的高楼。

第二步，积少成多也能成大富翁。

一元钱也许不起眼，但是千万个一元钱就是一大笔财富。你现在节约下来的每一元钱，都是筑造财富大楼的一块基石。攒钱如此，花钱也如此，花20元钱和40元钱也许一次比起来没有什么区别，时间长了，所产生的贫富差距就变得相当悬殊了。

第三步，不能只活在现在。

有一些女孩说不愿意投资股票，因为她不想等10年才成为富婆，她想享受眼前的生活。事实是，你未必能保证10年后比现在过得更好。你将来的生活条件是由你过去所做的投资决定的，所以，不妨在此刻为你的将来做好准备。

第四步，买公司本身。

有些人总是在问为什么存不下钱，他们觉得钱花出去了，但从来没见任何回报。针对这种情况，建议大家不再买公司所销售的产品，开始买公司本身。美国对有钱人（年

收入 22.5 万或持有 300 万资产）作的一项调查表明，富人会把他们全部收入的 30% 左右拿去投资或储蓄。这并不一定可以致富，却是他们成为富人的原因。

第五步，贫富不在于存折的厚薄。

如果你的工作只付给你每年 18 万的薪水，要想年薪百万，你就得找 6 份工作，但那时的你身体可能会因此垮掉。100 万就真的赚不到吗？事实是，仍有很多每年赚 100 万的人，他们也只有一份和你相当的工作，却不断地有支票入账。二者的区别就是，智者并不看工资的多少，而是看怎么才能让里面的钱高效运转起来。

第六步，不走父母的老路。

如果你不想像父母一样辛苦操劳一生而依旧清贫的话，那就别过他们的生活，要从他们那一代人的思想中解放出来，把投资和财务储蓄永远放在人生中的重要位置。

要想成为财女，就要抛弃你心中那些陈旧的金钱观念，走新的理财道路，只有这样才能成就新一代小财女。

财务独立才是真正的独立

对于女性来讲，只有财务独立才能获得真正的独立。易卜生的作品《玩偶之家》中的娜拉因不堪忍受“玩偶”的角色，愤然离家出走，给五四时期的中国知识分子带来巨大的影响。然而鲁迅先生的一声棒喝，为娜拉出走后的结果作出了有力的判断，提出了易卜生未曾解答的问题，并一语道破残酷的现实：由于缺乏独立的经济地位，娜拉出走以后“或者也实在只有两条路：不是堕落，就是回来”。同时警醒大家，“自由固不是钱所能买到的，但能够为钱而卖掉”。鲁迅认为，妇女只有获得与男人相等的经济权利和社会势力才能真正得到解放，为梦醒后无路可走的青年指出了一条需要“深沉的韧性的战斗”的道路。半个多世纪以后，回味鲁迅先生的论断，真理依然。

长久以来，不少女孩以嫁一个好男人为人生的第一目标，认为找到了好老公就等于找到了“义务提款机”，但这种观念在现代社会已经受到了强烈冲击。“婚姻是找一个体贴的伴侣，而不是长期饭票。”婚姻并不是女人一辈子的依靠，甚至有可能因为婚姻让女性失去经济自主性，因此，“先别想着嫁人，经济独立是第一位的”。

现在，女性经济来源完全依靠老公的时代已经过去，女人要想在家庭和社会上立稳脚跟，赢得尊重，必须寻求经济的独立。

夏女士无论婚前婚后都没有放弃自己的事业，虽然老公很有钱，但夏女士从来没想过要靠他养，她说：“别人给你 100 万和你自己挣 100 万，那种感觉是完全不一样的。”夏女士平时无论是去商场购物，还是去美容健身都花自己的钱，想干什么就干什么，完全不用看老公的脸色行事，即使有了分歧，说话也是理直气壮的，丝毫不必委曲求全，也不怕老公有外遇。用她的话说，女人花自己的钱才真正能随心所欲，自在舒坦；你不依靠男人了，男人反而更尊重你。现在男人都欣赏经济独立、追求上进的女人，哪个好男人会那么傻，放着好女人不要，而去娶一个一无所长，只会依赖自己的女人呢？女人自己有钱了，才不会整天对男人黏黏糊糊，他们反倒觉得你稀奇，也怕你被别的男人盯上，反倒成天缠着你不放——这样做女人才叫舒心。

总之，女性在经济上独立才能获得真正的独立，才能更快乐地享受生活。许多心理学家都说过，收入决定一个人的自我感觉，而作为女性，随着收入的快速增长，她们的自我感觉也会越来越好。新时代年轻女孩要相信自己的能力及善用年轻的优势，愈早开始追求经济独立，愈能够让你在人生道路上不致迷失。

会折腾的女人有钱花

很多年轻的女孩受传统的影响，认为女孩最需要的就是稳定。她们喜欢稳定的工作，不愿意接受挑战，总是安于现状，只想着守住自己现在的饭碗，从来没有考虑过寻求创新，迎接挑战。因此，这些女孩的发财梦只能是梦，她们没有那种敢于“折腾”的勇气，没有敢吃“第一只螃蟹”的魄力，所以她们很难发财。她们只能天天为别人打工，做办公室里的白领。

龙虾与寄居蟹在深海中相遇，寄居蟹看见龙虾正把自己的硬壳脱掉，露出娇嫩的身躯。它非常紧张地说：“龙虾，你怎么可以把唯一保护自己身躯的硬壳也放弃呢？难道你不怕大鱼一口把你吃掉吗？以你现在的情况来看，连急流也会把你冲到岩石上，到时你不死才怪呢。”

龙虾气定神闲地回答：“谢谢你的关心，但是你不了解，我们龙虾每次成长都必须先脱掉旧壳，才能生长出更坚固的新外壳，现在面对的危险，只是为了将来发展得更好做准备。”

寄居蟹细心思量了一下，觉得龙虾说的话很有道理。只有经历一次次的磨难，一次次地蜕变，才能成长，才能迎接更大的挑战。如果只安于现状，就永远不会成长。

每个人都有一定的安全区，你想超越自己目前的成就，就要敢于“折腾”，敢于接受挑战，不断充实自我，这样才能不断得到发展。

年轻女孩要明白，不能只为了谋生而工作，要勇于迎接挑战，其实那些让你生畏的挑战正是一些机遇。

人生短短几十年，如果平庸地活着，几十年后你的生活也不会发生什么变化，只有不断“折腾”，挑战自己，改变自己，才能给自己的生活带来活力和生机。

俏江南饭店集团的年轻女老总张兰曾说过：“人活着就一定要爱自己，一定要保持愉快的心情，没什么过不去的事，即使是天塌下来了，也会过去的。”从中我们可以看出她的坚韧与勇气。年轻女孩都要有这样一种想法：什么事只要尽力去做，肯定会有起色。

为什么有些人平凡而有些人伟大？就是因为伟大的人敢于做平凡的人不敢做的不平凡的事。生活中总是这样，只有敢于“折腾”的人、敢于变化的人，才能率先发现商机，赚到大财富。当大多数人都保守地跟在他们身后的时候，不但没了商机，就连一点小小的利润都不太可能赚到。所以，聪明的女孩，要敢于“折腾”，敢闯、敢拼，敢于改变自己。不要总跟在别人后面，要有自己的想法。新的时代女性就是要有钱，要有自己的想法，敢于“折腾”，才有可能发现自己的财路。

守着钱不如让钱生钱

小林和丈夫都从事IT（信息技术）行业，刚结婚不久。小林的月薪在4000元左右，丈夫是高级技术人员，年薪可以拿到10万元，夫妻双方都有“三险一金”，目前已经购买了一辆10万元左右的车，现有银行存款约20万元，其中10万元为一年期定期存款，其余是活期存款，两人平时消费基本都使用信用卡。

从小林夫妇的资产构成中我们会发现，小林夫妇的事业都处于发展上升期，收入稳定并且有“三险一金”，没有负债和培养子女的压力，风险承受能力较强。而小林夫妻现行的投资方式过于保守，因此收益较低。

这就是发生在我们身边的事情，手中有钱却不懂得如何理财。那些高财商的人，有钱也不存入银行，因为他们懂得，存入银行的钱，相对来说就是闲置。

就拿小林一家来说，如果是一个有着高财商的女人，她完全可以将部分资金用于投资高收益的产品。比如可以将10万元用于投资偏股型或平衡型的基金，另外投资5万元的银行理财产品，收益较高且风险较小。剩余5万元可以作为银行存款，用于应急，最好选择为通知存款，既享受较高的利率，又能随用随取，兼顾收益与流动性。

对于个人或家庭来说，"有钱不置半年闲"，要学会理财，切莫乱买多买，而要随用随买、够用即可，确保有富余的钱可用于各种投资使其活起来，从而实现增值。

对于上班族女性来说，通过多年的辛勤工作，终于积攒了一笔财富，这笔钱的积累也是很不容易的。等到结婚后，家庭和睦、工作顺利、收入稳定，一时间也没有太多地方需要花钱，那么此时这笔钱如何处理呢？是守着它还是让它发挥其该发挥的效用呢？答案是后者，因为与其死守着钱，不如让其为自己赚钱。

所谓理财，其实就是要让我们学会如何用钱，如何管钱。对于女人来说，作为一个家庭的财务管家，更加担负起家庭理财的巨大责任。如果只是放着钱而不将其投入到流通的领域，不让其产生钱的效用，那么钱与一堆废纸有何区别呢？因此，理财的思想，就要学会将手中紧攥的钱灵活地用于投资，让钱"生"小钱。在这个通货膨胀严重的时代，也只能这样做，才能避免钱财缩水，让其产生利益。

《蜗居》里，海萍夫妻俩也是一个非常典型的案例，3年前，海萍夫妻俩手头存款4万，加上两家凑的钱，够付一套中小户型的二手房，大约三四十万元。她想着再攒点钱买套更好的。3年过去了，这个地段随便什么房子都涨到了百万以上。现在，两个人再怎么省，哪怕是天天吃面条，每年也只能省出0.3平方米。照此推算，如果海萍不被裁员，一直这么平稳；苏淳没有变故，每年涨一点工资；双方父母和孩子托老天的福，没病没灾、平平安安的话，那么，在未来的300个月后，海萍和苏淳可以买得起一套实际使用面积80平方米的房屋。因为思念孩子和租屋拆迁，海萍决定四处借钱，一咬牙，买了93万元的房子，比预算超出10多万元，20年还清，月供要6000元，而夫妻俩每月工资加起来还不到1万元。面条还要照吃，还要再想办法开源。这样的一套房子，终于把夫妻俩逼得为1元钱都可以吵上一架。

不过，薪资成长幅度赶不上物价飞涨速度，这使得工薪阶层想要致富似乎愈来愈难！其实，不必悲观，每个月省下三分之一薪水，拿来做好理财规划，你也可以翻身成为千万身价的富婆。可能很多人觉得这是在说大话，其实不然，在海萍的规划中，他们买房的所有资金来源都是工资收入，当然，也可以加上少得可怜的银行利息。如果说他们夫妻俩有一定的理财头脑，能够将手上现有的三四十万元进行合理理财，说不定他们早就已经买了房、开了车。

说到如何让钱生钱，储蓄可能是最基本的方法，不过由于利率低，储蓄的回报并不高。如果换为投资，则回报率就不同了，高收益的投资能让你的本金迅速翻几番。若以一个工薪阶层家庭存款20万来计算，如果无动于衷地存放在银行的活期储蓄账户中，则17年后就是22万，还不考虑通货膨胀因素。若是用于投资，即使年利率只有5%，17年后，也会有45.84万，若投资获利达到15%，那么17年后，20万就会变成215万，可以看出，两者收益相差数十倍。所以说，你还要继续守着钱袋子吗？

处理好家庭财政大权

"家庭财权谁掌控"是一个敏感而有趣的话题。在很多人的眼中，在维持传统性别角色的婚姻家庭里，主要由女人承担买菜、做饭、清洁，照顾老人、抚养孩子等责任，她们在和男性一样拥有一份全职工作的同时，还要花费精力了解并满足家人的各种生活需要。在这种情况下，妇女"掌握财权"更多的只是为方便其购买生活必需品而掌握家庭的日常生活支出而已。然而随着社会的发展，女性独立的思想渐行。女性的人格独立首

先要有经济独立，这不一定只是指有独立的收入，也是指管理的权力。例如美国的全职太太，并不是靠丈夫“养活”，而只是分工不同的经济上的平等伙伴。观察女性的实际地位，经济掌握权已经成为一种重要的衡量指标。

娟子是家庭经济AA制的坚决反对者，因为她觉得AA制会淡化家中的温情，不利于夫妻双方感情的培养，也不利于小家庭经济的发展。结婚以来，她一直掌管家中的经济大权，却基本没有因为金钱的问题和老公发生争执。

娟子在上司和同事眼里，是一个性格很“男人”的女人，因为她是一个比较理性的人，而且对一些事情异乎寻常地执著。

娟子十分讨厌性格优柔寡断，不能让她从人格上佩服的男人，所以，最后她嫁给了一个在大家眼里非常“男人”的男人。娟子和老公刚在一起的时候，周围认识他们的朋友都很吃惊，在他们的眼里，简直是两块硬石头碰在了一起，所以也对娟子今后的婚姻生活充满了担心，生怕娟子“降不住”老公。

娟子心里清楚，男人在婚后总是会担心失去自由。而男人对失去自由的担心也包括对花钱的自由是否会失去。将财权交给女人，也就意味着自己某些消费自由将失去。但是娟子相信，如果女人能切实理解男人的一些需要，而且又有能力说服男人接受自己在某些方面的消费观念，那么男人的恐惧之心会少很多。

婚后娟子和老公也是采用定额的方式处理薪水，即娟子每月给老公一定的生活费用。但是娟子会很体贴地在老公有额外需要的时候及时准备好现金，也不会过多干涉老公的费用去向，双方都是在以信任为前提处理共同财产。结婚这么多年，老公从来没有问过娟子这个存折里有多少钱、那个存折有多少钱，他会直接问娟子，咱们家现在资产有多少。因为他知道娟子会留现金在家里应急，如果有问题娟子会告诉他。但即使他这样信任，娟子还是会在家里有比较重大收入和开支时理一次账，把各个账户，基金、股票、房产的价值一一道给他听，让他心里有谱：咱们家到底处于一个什么样的经济情况。

虽然是娟子管钱，但她不会用自己一个人的名字开户，而是以老公为主，自己的为辅。股票和基金账户也都是各开一个，全部由自己操作，同时定期告诉他两个人账户内的情况。老公有时候会凑热闹说什么股票买多一点，娟子也会听他的意见多买一点。这样有商有量地过到今天，双方一直都没有什么不满意的地方。

娟子能够把家里的财政大权掌握在手中，而让“非常男人”的老公一点异言都没有，而且，到现在，他们双方一直都没有什么不满意的地方。这主要得益于娟子在管理家庭财政大权的时候能够做到公平、公正和无私。她不用她一个人的名字开户，基金和股票也都各开一个，并且随时让老公知道账户的钱。这样，虽然是娟子在管钱，但是她老公对他们家里的钱也了如指掌。所以娟子的财政大权才掌管得这样顺利。

曾有调查机构做过一项研究，关于在家中执掌财政大权的问题，公众普遍认为应该由最具有理财能力的人来掌管。而其他原因依次是：“让心细节俭的管”（38.44%）、“让更有家庭责任感的管”（35.99%）、“与性别有关”（28.02%）、“收入高的更有发言权”（16.69%）、“不想费这个心，让对方管”（10.41%）、“他（她）大手大脚，不能让他（她）管”（8.73%）、“不让他（她）管就扯皮，免得麻烦”（6.74%），另有4.15的人选择“其他”。

“与性别有关”选择率为28.02%，让人一时间不明所以。而对此受访者回答得较多的是：女人更顾家，女人更精打细算，可以预防老公花天酒地。

其实女性的生理条件相比男性要脆弱，在需要力量才能生存的原始社会，她们比男性更少直接参与残酷的生存竞争，而会运用女性天生的细腻和敏感，通过掌管家庭财物来间接参与生存活动，体现自身价值。这一性别特征代代相传。

女人爱管财并不是因为心眼小，对老公不放心，或是不自信，觉得管钱更有安全感。近年，投资理财观念深入人心，女性求稳、好储蓄的理财方法受到挑战。男性在理财上的确有一些优势，如政策的宏观把握力较强，更胆大等，但这也经常伴随着高风险而到来。

想要掌握家中的财政大权，首先要求女性自身有着强大的理财能力，才能让老公放

心地把家中财产交到自己手上。否则老公再爱你，也不会容忍你将家庭的财政收支搞得一团糟。很长时间以来，对于理财人们都会有这样一种固有的观念，那就是认为男性应该是这个领域的强者。我们所见到的基金经理、企业家等大多为西装革履的男性，于是给人的印象似乎是投资理财方面男性应唱主角。可实际上，女性在理财领域一点儿也不逊色，许多女性交出的“成绩单”甚至还超过了男性。

从生理特点上讲，女性的直觉、细心、忍耐和发散思维等方面的能力都要远远高于男性。亦有很多证据表明，在许多方面女性比男性对财富更有一种天生的敏锐力。据专家称，女性由于天生谨慎细心，会更详尽地做投资前的研究和计划，喜欢选择平衡的投资组合。一旦决定资金的投资取向，女性们更愿意做长线投资，这同时也是她们忍耐性的表现。而这一切，都使得女性投资的成功率也越来越高，女性想要掌握家中财政大权的筹码也就越来越高。

有很多的女性朋友，虽然自身有着出色的理财能力，却仍然摆脱不掉传统思维中女性对丈夫的依赖，仍然认为家中大事应该交给丈夫处理。所以说女性想要走出个性独立的一大步，将家中财政大权收归己手，首先还是要摆脱传统的观念，实现意识领域的解放。

女人管钱好处多

一项调查显示，在中国77.3%的家庭中，财权是由女性掌握的。一般来说，男性收入普遍高于女性，可是为什么偏偏是女性而不是男性主管家庭财政呢?

从生理的角度看，女性在生理上比男性要弱些，但是她们也要承担着养育下一代的任务，所以，相对于男性而言，女性对安全感天生具有更强烈的需要，而经济基础是现代社会最基本的安全感来源，这从根本上导致了女性对理财给予了最大程度的关注。另外，即使在这个平等的社会里，“男主外女主内”的传统观念，也深深地影响着人们的心理。“男主外”，包括在外面赚钱养家，“女主内”，包括管理家庭里的钱财。

所以，女性是天生的家庭管理者，对于家庭这个概念总有一套自己的经营方式。这就是为了使这个家过得更好、更完美，从而在有限的财务支出之中学会精打细算！这种管理理念和方式，女人无需向人学习，就可以从日常生活中总结出来。

罗琳，28岁，是深圳某公司的出纳员。结婚后，她掌握了家庭的经济大权。新官上任三把火，她制定了家庭财政政策，每个月固定给老公2500块零用钱。开始几个月，老公很不习惯，朋友聚会他不敢争着付钱，新手机上市，他也只是看着眼馋，没法子买……最后终于忍不住，对罗琳说：“至于吗？我们又不是穷得叮当响，哪用得着勤俭持家、节衣缩食呢？”

罗琳笑道：“这个月你们去KTV唱歌，按照往常惯例，你一定抢着去付钱，那就得花去1500元，但是你因为没有带那么多钱，所以你只能按照惯例花去200元，也没有人怪你。节省了1300元。这个月18日，你的远房亲戚来借钱炒股，也不知道远到什么程度，你借了几次了，他都是亏得光溜溜的。我们哪有这么多钱借给他亏啊？于是你对他讲：‘我命也很苦的啊，我自己都没有钱。我老婆掌握着家里的财政大权，像一个暴君一样，一点人情味儿都没有，你甭想能从她身上挖到一个铜钱儿。’于是你不可以不借钱了吗？这样一来，我们家可以节省多少支出？”

事实摆在那里，老公心悦诚服，连连道：“老婆大人真伟大！我终于认识到，遇到你之前，我简直就是生活在水深火热的旧社会，被人无情地剥削压榨！遇到你之后，就是处于光明温暖的新社会啊！”

对于家庭，女人具有男人所不具备的管理智慧，她们用女人独有的经营家庭的生活模式，对这个家的收支进行均衡的支配！而女人内心那种独有的敏感与细腻，对于家庭的日常柴米油盐，总会时不时地闪现那种管理的智慧。

女人往往要承担做家务的责任，把经营家庭当做一项事业来做，精打细算，对每一笔收入和支出进行认真的计划和安排，不会允许大花乱花的情况出现，而且花很大的心思去满足家庭成员的各种需要。不仅操办家里的柴米油盐各种事务，而且还要给双方父母买些零零碎碎的东西。因此，女人"管钱"更方便其购买生活必需品。如果由男人来管钱，女人每次买生活用品都向他拿，不仅女人会觉得很麻烦，男人也会因为这些鸡毛蒜皮的小事而搞得头昏脑涨。

小林结婚了，但是财政大权是丈夫掌控着，如果小林需要买东西，哪怕是一捆小白菜也得伸手向丈夫要钱。平常，她丈夫只是管外面的事，交电费、物业费都是小林经手，这些比较大宗固定的支出，向丈夫要钱还比较好一些。但如果日常的柴米油盐等各种琐碎的东西，都要一一向丈夫要钱，丈夫不是很了解这些事物，有时不禁会发脾气："怎么要花那么多啊！你怎么总是要钱啊？"假如哪天她想给孩子补充营养，就会有如下对话："晚上想炖鸡汤，给我30块钱，我去市场一趟。""30块？这么多？上次我妈买了一只，很大很肥，才25块钱呀！"然后就是一番讨价还价。

某天是小林母亲的生日，于是她跟丈夫商量："今天我妈生日，给我几百块钱，我去买个生日蛋糕，顺便再买些其他的东西。"

丈夫说："怎么要那么多钱？"

小林说："给爸妈过生日就是要这么多钱啊！何况这也没有多少！"

丈夫说："我给我爸妈过生日，从来就没有花过那么多钱！"

于是他们又发生了争吵。

小林一遇到这种问题就叹气，丈夫没有为家里的大小事务操心过，家里的花费他都不知道，也很难跟他沟通。

另外，男人一般花钱比较随便，在没成家以前，一个人吃睡不愁，用挣来的钱和一帮新朋旧友，今天酒吧把盏，明天饭店举杯，一个月刚开始几天，就把薪水花得光溜溜的了，成为"月光族"中的一员。成家之后，依然有许多应酬，朋友、同事，依然还像未成家时一样，想买什么就买什么，花钱比较大手大脚。如果这时候妻子不去管钱，谁去管？如果随着男人花钱，那将入不敷出，那日子还怎么过呢？

一个家庭就跟一个公司一样，必须分工合作，各司其职，不可能每个人都是首席执行官，因为都是首席执行官就相当于没有执行官。要做就都是联合董事长，都是股东，共同为家庭公司的大计着想，大的计划应该由夫妻共同来决定。男人主要负责外面的事情，是家庭的经济支柱（这也不是说赚钱的事全交给丈夫去做），家里的事女人多花些心思。比如说，什么时候要孩子，房子是否需要装修，孩子需要不需要报个什么班，打不打算买车……这些事情女人都得想着点，至少心里都要有一个概念。只有通过分工合作，家里的事才会井井有条，家庭也才会更加幸福美满。

所以说，女人管钱，不仅有利，而且是有得天独厚的优势的。

给丈夫一定范围的财政自由

管钱大概是每个结了婚的女人都非常热衷的，这没有什么，但一定要管得巧、管得妙，很重要的一点就是给丈夫一定范围的财政自由。

婚姻中的男女双方无论在权利还是在义务上都是平等的，彼此都享有一定的权利，也要承担一定的义务。男人负责赚钱，女人也不可以置身事外。在家里，女人掌管财政大权，负责花钱，但男人也不能完全没有花钱的权利。

俗语说："男人有钱就变坏"，生活中的确出现过很多这样的例子。这在一定程度上使女人产生了警惕之心，加紧了对家庭财权的控制。但是，姐妹们，难道我们管住了那人的口袋，我们就可以管住他们的人和心吗？如果我们管不住他们的人和心，我们只是

管住了他的钱，又有什么用呢？我们管住这个钱，为的是什么？为的是家庭的幸福，如果同床异梦，还有什么幸福可言呢？常言道："物极必反。"有一些男人，在老婆的"高压"政策下，想出了一些应对的"高招"，于是夫妻间就有了许多新的"秘密"，日子久了就会产生一些误会和隔阂，甚至让婚姻陷人沼泽地。难道这是我们愿意看到的吗？

王某，北京某个大学的教授，结婚之后，就把家里的财政大权交给了妻子。工资、津贴、奖金、课时费、指导费、书报费、过节钱、年终奖、评审费、答辩费等，五花八门，都如数"上交"。妻子看着存折上的数据，眉飞色舞，夸王某是世界上最顾家的男人。但妻子对他的支出过问得很严。有一次妻子给了王某500块钱。周末换洗衣服，妻子搜查口袋，问："怎么只剩下这点钱了？"王某很烦："谁还记得啊！"她就疑神疑鬼，旁敲侧击："是不是掉了啊？或被小偷摸了？"

王某向一位朋友诉苦的时候，朋友告诉他，何不存私房钱？于是王某便留意了，买什么东西可以多报的绝不少报，有什么其他收入也不告诉妻子……

正所谓"纸包不住火"，后来，妻子发现王某有时花销挺大，自己也没有给他钱，他的钱从哪里来？于是又发生了家庭矛盾……

女人花钱比较精细，不会大手大脚，可以保证家庭正常开销；而男人花钱比较大手大脚，经常不会长远、全面地来看待花钱。但男人要交际，要应酬，要体面地在社会上存活，便需要一定的金钱。身上有钱，心就不虚，就能挺起胸膛撑起男子汉大丈夫的气势来。如果老婆管得太严，使他花钱总是缩手缩脚的，就免不了出现"上有政策下有对策"的情况，男人就会存起私房钱。这样夫妻彼此都在防范着，怎么会不产生隔阂呢？

夫妻间的婚姻之道，是建立在信任和尊重之上的。女人管钱就应该像放风筝，不要总是死死拽住，只要抓住风筝线，该紧的时候紧，该松的时候松，这样风筝才不会搁浅，即使飞得再高、再远，总在你的视线之内。

张婷楠结婚前跟准老公约定结婚后家里的钱财要归她管。结婚后，老公的确"遵守诺言"，不抽烟，不喝酒，工资卡也一直交给张婷楠保管。

但是张婷楠也知道男人身上应该适当有点钱，不然走出去会没面子的，因此为了表示自己的大度和得体，每月给老公身上保留200元左右以撑门面，这笔钱也成了她老公口袋里主要的流动资金。平日里他若需要200元以上的"大额开支"时，必须向老婆请示，如果说的理由合理，她也会很慷慨地给他。有一次老公的父亲过生日，老公要500元给父亲过生日。张婷楠知道老公是个孝子，也就没说什么，给了他600元钱，告诉他要多给老人家买些需要的东西。老公很折服于老婆的贤惠、善解人意，每个月的钱都乐意悉数上交。夫妻间的关系也和和睦睦的，时常还出去喝口小酒、看场电影什么的。

作为妻子，只要丈夫的要求不是很过分，我们都应该欣然接受。只有当丈夫认为妻子的管理是合理的，不是只管进不管出，他才会乐意把钱交给妻子管理。妻子也不要总是等到丈夫向你要钱的时候才想到给他，妻子有时也应该想一想丈夫什么地方应该花钱，主动地给他钱。这样贤惠体贴的妻子，没有哪个男人不心悦诚服的。

最后，为了更好地管好钱，女人应该多跟丈夫沟通交流，不要自以为是，自作主张。只有多交流，才会知道对方的想法，那样花起钱来，不至于管得太松，也不至于管得太严。家庭是两个人建立起来的，要相互尊重和信任。做妻子的应该关照一下丈夫的处境和面子，该花的钱就让他花。对于丈夫的支出也不要明察秋毫，锱铢必较。谁也不希望自己的一举一动都被别人死死管住。

女人只要家中的财政大权在手就可以了，如果男人手中有一些私房钱，也不必太过较真，适度地睁一只眼闭一只眼，让男人有一点他自己的空间。如果你时时防范着他会不会用这些钱去做什么事情，那就是对他的不信任。既然你对他都不信任，你又怎么期望他会信任你呢？

女人需要为自己留点私房钱

关于婚后私房钱的问题，一直以来都有很大的争议。很多人认为信任是婚姻的基础，家中的存折就应该是公开的，账目都应该是明晰的，如果需要欺瞒配偶藏私房钱的话，这样的婚姻不要也罢；而也有很多人支持存下一点私房钱以备不时之需，尤其是对于女性来说，私房钱就好像是为自己的生活上了一份保险，或者说，是女性为自己准备的一条退路。

玉溪与丈夫结婚多年，儿子已经8岁了，一家人一直生活得十分和睦。玉溪的丈夫是一名销售经理，对待家人十分体贴，就是有一点小毛病：太好面子。其实说是好面子，也可以说是有一点大男子主义，喜欢在妻子的面前表现出自己的能力。玉溪一直有着勤俭持家的好习惯，没想到丈夫却不满意了。有一次丈夫看到了家中的存折积蓄，想了半天居然和玉溪说，每个月都攒下来这么多，我怎么觉得你过得挺苦的啊，是我不能让你过好日子么？

玉溪哭笑不得，眼看着丈夫因为这个问题低落了好几天。之后玉溪终于想出了一个办法，她每个月都将丈夫交到家里的钱取出一部分存到另一个账户上去，不让丈夫知道，给丈夫造成一种自己想买什么就可以去买什么花钱很自由的印象。这样过了几年，玉溪自己的小账户上面已经有了十分可观的数目，玉溪决定，将来儿子长大了，就用这笔钱送他出国留学，接受更好的教育。

其实，夫妻之间需要信任，家中的账目确实应该是公开透明的。但从很多角度来说，女人都还需要为自己攒下一点私房钱。

其一，女人需要用“私房钱”来为婚姻保驾护航。男人先天都是粗枝大叶的动物，尽管出力气干活比女人要强许多，但是要论起操持家事却要比女人逊色许多。男人们常常感觉自己口袋里或家里有点钱便沾沾自喜，于是今天想着买点东西孝敬父母，明天买件衣服向妻子表达爱意，兴致来了还想出国玩一趟……所谓男人的摇钱树再大，还得靠家中女人的这个聚宝盆。但女人要想把这个聚宝盆当好，显然光明正大地把钱往一个折子上存是远远不够的。若是适时适量地另起一个账户，把多余的甚至是原本会被浪费掉的钱存起来，也许到了关键的时候能起到大作用，这也算是为婚姻保驾护航的另一种方式。

其二，女人需要用“私房钱”来增添婚姻的情趣。女人存“私房钱”其实是要讲究技巧的，什么钱不该存，什么时候可以存、存多少、怎么存，这里面其实都渗透着很深的学问。当然其中最关键的还在于怎么把存下来的“私房钱”好好用起来，因为有时候这是可以增添婚姻情趣的。例如，老公过生日若是想要送一件贵重点的礼物给他，手头上没有点灵活的钱显然是不够的，总不可能直接提出来再向老公要吧。如果提前讲出来了肯定是不能给他惊喜或者是情趣的。总之，女人婚姻的保鲜需要用情趣来助兴，留住丈夫的心更需要用情趣来实现，但情趣很多时候都是一个花钱的行当，并且这个钱，最好还要是私密的。

另外，相信很多存私房钱的女性会因为各种各样的原因，遇到私房钱被老公发现的事情。这时候往往免不了一场吵闹，严重点的甚至婚姻就亮了红灯。不过女人们需要让自己的丈夫明确一点，若女人存“私房钱”仅仅是因为缺少安全感的话，那么男人首先应该做的是自我的反思，而不是以“私房钱”为把柄向女人兴师问罪。

其实聪明有爱心的男人都会“鼓励”自己的妻子存点“私房钱”的。甚至有时候自己的妻子存点私房钱，也能够带给男人成就感。女人为什么要存“私房钱”？那是因为手头上灵活的钱不够多，或者是赚钱的能力不如男人。所以，女人存“私房钱”从另一个层面来说，倒是男人一种有成就的表现，如果男人肯再从心里接受默认或者鼓励女人存的话，那除了成就感之外肯定还会有幸福感。另外，存私房钱的女人大多都是爱家的女人，要知道，如果不爱这个家的话，女人们才不会费尽心思地存点小钱，而是早就出

门挥霍享受去了。

所以女人们，一旦你的私房钱不幸被丈夫发现了，不妨让他明白这其中的道理，吵架并不是解决问题的好方式。

“私房钱”这个敏感的话题自古有之，古时的出嫁女子为了防止被丈夫或者婆家抛弃，会偷偷私藏一些首饰和衣物，以免惨遭抛弃后生活没有着落。时至今日，私房钱也从偷偷摸摸的“装备”变成了一个响当当的称号“PersonalMoney”——归自己自由支配的金钱，大有我的钱我做主的架势。女性们，如果你经常看上一些“奢侈”的东西，比如名牌衣服或是珠宝首饰，并且不想让老公为价钱皱眉头；如果你习惯未雨绸缪，把攒下的私房钱当成是家庭的“救急金”，遇到家庭资金周转不便时，拿出来解燃眉之急；如果你的老公是一个不懂计划钱的人，他常常会头脑发热地做超出普通家庭预算的举动，而你阻拦的成功率为零，或者他的职业风险很高，让你总有危机之感……就不要犹豫了，赶快想想怎么妥善地为自己存下一笔私房钱吧！



第二章 记账，从结婚的第一天就开始

算算你的身家有几何

作为一个女人，不一定要像个千金小姐一样“十指不沾阳春水”，只知道逛街、喝下午茶。作为女人，最重要的是要过好生活，要舍得宠爱自己。但是，要想过好生活，好好宠爱自己就得有独立的经济基础。前面也讲过，经济独立是靠理财“理”出来的。而要想理好财，必然要先“盘点”自己的资产，算算你的身家有几何。

如果不清楚自己的身家，不顾自己的实际情况，而随意作出理财计划，或者是只会赚钱不会理财，那么不但不会得到自己想要的结果，反而有可能会把自己原本的身家给“败”光。

对于你的财产，你了解多少？你能在一分钟之内说出你有多少存款、有多少投资、有多少负债吗？相信大多数人都不能。连自己的钱，你都不能做到心中有数，又怎么能奢求它会给你带来无尽的财富呢？这就凸显出准确把握财务状况的必要性了。

财务状况大体上分为两方面：一个是资产情况，一个是负债情况。

资产情况是指一个家庭或者个人所拥有的能以货币计量的财产、债权和其他权利，但名誉等无形资产因其具有不可计算性，一般不列入理财中的资产范围。资产都包括什么？它可以根据不同的分类方法划分出不同种类。如可根据财产流动性的大小分为固定资产和流动资产，也可以根据资产的属性分为金融资产、实物资产、无形资产等。不过在理财中，可将其做如下划分：

1. 固定资产

指在较长时间内会一直拥有的价值较大的资产，如住房、汽车、较长期限的大额定期存款等，一般指实物资产。

2. 投资资产

主要指进行旨在能够带来利息、赢利的投资活动，承担一定风险的资产，如股票、基金、债券等。

3. 债权资产

指对外享有债权，能够凭此要求债务人提供金钱和服务的资产。

4. 保险资产

指用来购买社会保障中各种基本保险以及个人另投保的其他商业保险的资产。

5. 个人使用的资产

指个人日常生活中经常使用的家具、家电、运动器械、通讯工具等价值较小的资产。

负债情况又包括哪些内容呢？根据时间的长短，可分为长期负债和短期负债。

1. 短期负债

指一年之内应偿还的债务。

2. 长期负债

一般指一年以上要偿还的债务。具体说，这些债务包括贷款、所欠税款、个人债务等。

要了解自己的财务状况，其实也很简单，只要你有两张表就可以了，一张是家庭资产负债表，另一张是家庭现金流量表。

家庭资产负债表反映的是一个家庭（单身的话就是你自己）在某一个阶段的财务状况。通过这张表，可以清楚地了解到自己家庭的资产规模、流动性状况、长短期的偿债能力，可以梳理家庭资产的种类，发现闲置资产，为接下来进行家庭理财规划、优化家庭资产结构做好准备。而家庭现金流量表反映的是家庭的盈余状况、存款余额等信息，从中可以清楚地判断出家庭的存款能力、资产运营能力、偿还债务能力以及生存保障能力等。有了这两张表，只要把家里的所有财产和债务、支出状况等按照表格中的项目一一填进去就可以对自己的身家一目了然了。

这只是在一开始你清楚自己的财务状况的时候清算自己身家的一个方法。那么，如何做到随时随地都能够把握自己的财务状况呢？记账是个好办法。逐笔记录自己的每一笔收入和支出，并在每个月底做一次汇总，久而久之，就对自己的财务状况了如指掌了。记账有个小窍门，一定要有分类的概念。同样是每天的流水账，将收入、借款（记得还款用负数表示）、支出和投资分开记录，其中投资用于记录每月还贷款、买债券、买基金等，如果亏了，请记得用负数记录。记得每季度或者每半年把收入的钱减去支出的钱放入投资里。这样做的好处是财务状况一目了然，看看投资里的钱比初期增长了多少，然后看看借款增加了多少就知道了。

在了解了自己的财务状况之后，就可以判断自己的身家了。一般来说，一个家庭的财务状况是要讲求平衡的，没有一个家庭是一点债务都没有的，那只在理想的世界里存在。而如果一点资产都没有，全部都是负债的话，这个家庭就支持不下去了，生活肯定会陷入到危险之中。只有两者平衡或者资产比负债多一点，这个时候你的财务才处于最好的状态，在这样的基础上理财，你才可以顺顺利利地实现你的理财目标。

就这样，可以简简单单地算清自己的身家到底有多少，只要掌握好自己的财务状况，理财一点都不难。

分析自己的财务状况

分析自己的财务状况很重要，但是现在有很多投资者，特别是女性，在理财的过程中过多地关注于具体的投资品种，包括收益率和投资风险等，而忽略了对自己的财务状况的分析。殊不知，选择什么样的投资理财产品是建立在对自己财务状况的分析之上的。没有分析，怎么选择出最适合自己的理财产品或者作出最恰当的投资决策呢？

那么，该如何分析自己的财务状况呢？可以利用我们前面讲过的家庭负债表和现金流量表来协助我们分析自己的财务状况。其实，财务状况的分析就是在清楚了解自己的财务状况的基础上进行的。现在，有部分理财网站在家庭财务资料收集和统计分析方面的功能做得不错，并且这部分财务分析功能暂时是免费的，我们也可以利用这些网站的资源来分析。在分析家庭财务状况时，需要用到 5 个最主要的财务指标。

1. 偿付比率

计算公式：偿付比率＝净资产 ÷ 总资产

这个指标反映了个人的财务结构是否合理，它反映了客户综合还债能力的高低。一般来说，偿付比例的变化范围在0到1之间，该项数值为0.5较为适宜。如果偿付比率太低，意味着现在的生活主要靠借债来维持，经济不景气的时候，家庭很可能出现资不抵债的情况。如果偿付比率太高，意味着家庭没有充分利用个人信用额度，应适当地使用财务杠杆。

2. 负债比率

计算公式：负债比率＝负债总额 ÷ 总资产

负债比率是家庭负债总额与总资产的比值，它是衡量家庭财务状况是否良好的一项重要指标。该项数值应控制在0.5以下，才能预防因流动资产不足而可能出现的财务危机。

3. 流动性比率

计算公式：流动性比率＝流动性资产 ÷ 每月支出

流动资产是指未发生价值损失条件下能迅速变现的资产，主要由现金、银行存款、货币市场基金以及现金等价物来构成。流动性比率反映了客户支出能力的强弱。一般来说，家庭流动性资产应满足3~6个月的日常开支。该数值不宜过大，该数值若过大，由于流动资产的收益一般不高，因此就会影响到客户资产的进一步升值能力。

4. 负债收入比率

计算公式：负债收入比率＝每年偿债额 ÷ 税前年收入

负债收入比率是指家庭到期需支付的债务本息与同期收入的比值，它是衡量家庭一定时期财务状况是否良好的重要指标。该项数值保持在0.5以下比较合适。负债收入比率过高，则家庭在进行借贷融资时会出现一定困难。

5. 投资与净资产比率

计算公式：投资与净资产比率＝投资资产 ÷ 净资产

投资与净资产比率是指家庭投资资产与净资产的比值，它反映了家庭通过投资提高净资产的能力。该项数值在0.5左右为宜，在0.5的水平下，即可保持适当的投资收益，又不会面临太高的风险。投资资产的定义是能带来投资收益的资产，包括金融资产和投资用不动产，自己居住的房产只能算是资产，不能算作投资资产。

利用以上的5个指标就可以清楚地分析出你的财务状况是否健康。如果处于亚健康，它会出现什么样的问题呢？

1. 理财单一，所有的资金都放在银行

出现这样问题的一般都是在年轻的女性身上，她们工作繁忙，为了能够升职加薪，她们几乎把所有的精力都放在了努力工作上。而且工资直接打到银行卡上，想什么时候用什么时候就去取，简单又方便。

但是如果把钱都放在银行的话，一旦发生通货膨胀，你的钱就会贬值。假设女性55岁退休时有100万元存款，30年之后，如果按照5%的通胀率，那么14年购买力会贬值一半，也就是69岁时相当于50万元，再过14年，到了83岁时，购买力只相当于25万元！

这么看来，把所有的资金都放在银行是很不理智的行为，应该把应急和日常开支的钱放在银行，其他的钱就拿出去让它“钱生钱”去，这样，自己的财富才能够更快地增长起来。

2. 几乎没有存款，都拿去投资了

这个问题跟上面的问题性质一样，都是走极端，只不过这个是把钱都拿出去流动去了，没有一点备用金。这样所冒的风险是非常大的，在除去你的自住房以外，任何一笔投资占比到百分之六七十都是不妥的。这样的教训无处不在，社会上有多少人因为炒股而倾家荡产的？

3. 负债过多

有些人为了能够住上自己的房子，“豁出性命”贷款买房，之后就用自己工资的2/3

来还贷款，然后过着缩衣节食的清贫生活。

贷款买房是可以的，但是一定要买适合自己的房子，不要给自己太大的压力，而且可以延长贷款期限，比如把 20 年变成 30 年，虽然会多付出一些利息，但在年轻时会减少很大的月供压力，生活也过得相对轻松一点。

不管怎样，分析自己的财务状况是非常重要的，它不仅仅在理财的开始需要作分析，还贯穿于理财的整个过程，希望所有的女性朋友都要记住这一点，不要只顾着算计理财的回报有多高。只有做好了分析，你才能够作出正确的理财投资的决策。

制定你的理财目标

不管我们做什么事情，总是由目标为我们指引正确的努力方向，理财也不例外。如同出海要有一个目的地一样，我们需要明确自己或者自己的家庭要朝着哪一个方向发展。因为投资理财不是孤立的一件事，必定要与整个家庭、个人的发展联系在一起。理财只是一种手段和途径，真正的目标是人生之路。

每个人理财都需要设定一个合理的目标，只有这样才能够更好地衡量自己的理财是不是有成效。因为，如果我们确立了一个合理的理财目标，我们就可以很好地积累自己的财产，管理好自己的经济生活。如果有意外事情发生，我们也能够从容地去处理。

那么什么样的理财目标是合理的呢？一个合理的目标必须要现实、具体、可操作。

1. 目标现实

“现实性”是制定理财目标时需要具备的第一要素。理财专家们分析，无论什么样的目标，都要从自己现有的财务基础和能力出发，理财目标不宜制定得过高，脱离现实的目标根本就没有实现的可能，目标也就不能发挥出它应有的作用。比如你现在刚刚大学毕业，月收入不足 5000 元，要想在一年之内实现拥有一套价值几千万元的别墅的目标显然是心有余而力不足的。可是对于一位拥有百万家产、年收入几十万的人来说，这样的目标就可能成为自己努力的动力。与之相反，过于保守的理财目标虽然容易实现，但是也让你失去了奋斗的方向，不经意之间你可能丧失了原本可以达到的更高水平。

2. 目标具体

“具体化”则是对目标的第二个要求。每个人都会对自己未来的生活有一些期望，但要想真正实现这些期望，一个简单的办法就是把自己的目标具体地描述出来。像很多人都有成为“有车族”这个目标，但是如果你把成为有车族这个目标具体地描述为“在两年之内，购置一部 15 万元的家庭用车”，实现起来目的性就会更强。

3. 目标可操作

“可操作”也就是目标具有可行性，可行性就意味着目标可以达到但不能太容易实现，而且目标应该是分阶段的，是可以一步一步地去实现的。

那么该如何制订自己的理财目标呢？设定理财目标最好是能够用数字来衡量的，并且是需要经过努力才能达到的。所以在设定理财目标时，以下的几个原则是必须要遵守的：

（1）目标要明确，必须定好达成的日期。

（2）目标要量化，用实际的数字来表示。

（3）目标实体化，想象自己目标已达成的情景，可以加强实现目标的动力。

为了规划未来的生活，你必须先了解现在的生活。在确定理财目标之前，最好先建立一张家庭资产表，这样就能够更好地了解自己的财务情况，这样才能够制定出一个合理的理财目标。

在不考虑别的社会因素的情况下，理财目标的实现一般与下列的几个因素有关：

（1）个人所投入的金额。所投入的金额并不是单单指你第一次的投入金额，而是指

你所有的投入金额。

（2）投资标的的报酬率。投资标的指的是储蓄、基金、股票、黄金、债券等。

（3）投入的时间。投入时间的长短与收获有直接的挂钩，时间越长，所得就越大。

最后要说的就是在制定你的理财目标的时候，要记得“长短结合”。有时候人们在设定财务目标的时候，往往只考虑比较长远的目标，拥有长远的规划并不是一件坏事情，但是只考虑这些目标往往会让人们感觉到“疲惫”。

其实，设定理财目标的初衷在于保证人们在生命的各个阶段都可以过上有品质的生活，有长远的目标固然是对的，但是因此而牺牲了现在的生活就不可取了。在长期目标中加入一些短期的理财目标，可以让你的生活更加富有幸福感，也减少了实现长期目标中的枯燥。

那么现在就请你拿出一张纸，把自己的家庭资产彻底地盘算一下，制作一个家庭资产表，然后根据自己的收入和追求，制定一个有实效的、合理的理财目标。每个人的追求不同，理财目标自然也就不同。

对于每一个人来说，理财都是自己一辈子的事情，都想让自己和家人过一个更加美好的生活。那么从现在开始，我们就开始确定自己的理财目标，相信有了目标的引导，我们就能够更好地规划自己未来的生活了。

记账对于理财好处多

24岁的小于曾在外企工作，月薪6000元，但花钱没有节制，是一个典型的“月光族”。金融危机来袭，遭遇公司裁员，从来都没想到会失业的小于失业了，生活一下子陷入窘境，她为此懊恼不已：“早知道生活会突遇如此变故，我之前就会合理理财，而不是一味消费了。”目前小于刚找到新工作，月薪4000元，每月的花销比以前少了，大概是2000元，还有1000多的积蓄，她想请教专家，积蓄应怎样打理？

生活中并不缺少像小于这样的女性朋友，收入不多，花钱却不少。对于广大家庭来说，居家过日子，家庭收支安排得是否合理，离不开家庭理财账。女人作为家庭当中绝对的财政管家，理财记账就显得更重要了。每天记账，把自己的财务状况数字化、表格化，不仅可轻松得知财务状况，更可替未来做好规划。在这样的情况下，懂得记账都是合理理财必备的一项技能，它能够帮助你更好地成为孝顺的女儿、精明的媳妇，或者能干的妈妈。

对于是否养成记账的习惯，可能很多人都会疑问，生活那么琐碎，时间都不够用，哪有时间记账啊，再说了，记账到底哪里好了？不记下来，钱花了就花了也不会闹心；可是一旦记下来了，看着花了的钱心里可真不是滋味。既然如此，还不如不记了呢，至少省时又省力。但事实并非如此，如果你记下了你记账前后的生活，你就会惊奇地发现它带给你的巨大改变。

从现在开始就赶快准备一个账本吧，记下你生活中的每一笔开支。这个方法看似简单，实则非常有效。平时居家过日子，进进出出的开支非常零星，一日三餐、交通、娱乐等，看上去好像很固定，但总是会有一些不经意的额外支出，月底时吓你一跳，不仅仅大大超出预算，还思前想后也不知道钱花到哪儿了。

这样的生活状况相信女性朋友都不陌生，一旦你学会记“流水账”，时间长了，你不仅可以对钱的去向一目了然，还能清楚地判断哪些支出是必要的，哪些属于偶然性的“意外支出”，哪些不必要的支出是完全可以避免的。

一般来说，记账的最直接作用就是摸清收入、支出的具体情况，看看自己到底挣了多少钱，花了多少钱，钱都花在什么地方。还可以知道维持正常的日常生活需要多少钱，剩下的钱可以考虑进行消费和投资，这是家庭财务规划的基础。比如说，房贷每月还款

额多少是合理的？这不应该是拍脑袋决定，而是通过了解自己每月能有多少结余而定。如果你每月挣5000元，你觉得还2000元房贷不成问题，但是记账之后也许会发现自己每月只能存下1000元。所以搞明白这些才有可能谈理财、谈投资，才能对今后的消费、投资作出合理的规划。

可是，有很多女性朋友，尤其是年轻的女孩们，会对记账嗤之以鼻，认为那很庸俗，像个十足的旧社会小市民。其实不然，“凡事预则立，不预则废”，这句话也适用于你的经济管理。只有把你的每一份开支都记清楚，才有助于你对自己的财产做一个预算，不管你是单身还是成家了，预算肯定是管理财务时不可缺少的内容。

某女生曾经在论坛上发表了这样一个帖子，帖子中她记录了记账前后不同的生活。记账前，她是超市的常客。常常推着购物车潇洒地填满偌大的篮子，经常为了一个貌似不错的赠品买了一个从来都没有用过的洗发水或其他东西。时常“引以为荣”地声称自己不开心的时候只喜欢做两件事：一是购物，二是吃东西。于是衣柜里多了很多时髦但并不适合自己的衣服、鞋子等，好身材也不知不觉地消失并迎来了传说中的“游泳圈”，也光荣地加入了“月光族”。

这样的生活长时间地循环，她自己也认识到了其中的问题，于是选择了记账的方式。记账后，她对超市的布局如数家珍，对价格变得极其敏感，乐此不疲地对比临近两家超市的商品价格，直到选到满意称心的才放入购物车。记账后，她手中的余钱越来越多了，为自己日后能够做一个合格的精打细算的贤妻良母打下基础。

人们都说记账是理财的第一步，迈开了这一步，很快就能踏上理财的康庄大道。同记日记一样，通过家庭记账本能给你的生活带来很多的惊喜。社会学家调查发现，经济纠纷是家庭破裂的重要原因之一，特别是成员较多的大家庭，日常生活的开支需要家庭主要成员共同负担。若是时间长了，不记家庭账，就难免会互相猜疑，你说我出钱少，我说你吝啬，或者怪长辈偏心，等等。如果有一本流水账，谁挣多少、谁花多少一目了然，家庭成员自然也就无话可说。

因此，从现在开始，准备一个家庭记账本，拿起你的笔，记录你一天的日常消费吧，相信它会带给你意想不到的收获。

记账细节的把握

随着物质财富的不断积累，很多人都认识到理财规划的重要性，但仍然有很多人还在为如何做好理财规划犯愁。如果真的不知道怎么办，那就从记账开始吧！记账理财真的是好处多多，这一记才知道每个月的钱都花到什么地方了。不过，记账也不是随便记的，在记账的过程中，我们还需要注意一些细节的把握，具体如下：

1. 不能是简单的流水账，要分账户、按类目

记账贵在清楚记录钱的来龙去脉，每个人生活资源有限，每一方面的需要都要适当满足，从平日养成的记账习惯，可清楚得知每一项目花费的多寡，以及需求是否得到适当满足。通常在谈到财务问题时有两种角度，一种是钱从哪里来，是收入的观念；另一种是钱到哪里去，是支出的观念，每日记账必须清楚记录金钱的来源和去处，也就是会计学所称的“复式记账”。

记账要分收支两项，每项里再细分，比如支出最简单的分类可分为衣、食、住、行、用、通信、育、乐、其他支出等9大类。另外，有些人虽然每天都记账，记的却都是糊涂账，也就是只记录总额，而没有记录细项。举例来说，如果到大卖场购物共消费1234元，应该将每个购物细项分类记录下来，千万不能只记下花了1234元，这样不仅无法了解金钱流向，记账的目的也会大打折扣。

2. 记账要收集单据

如果说记账是理财的第一步，那么集中凭证单据一定是记账的首要工作，平常消费应养成索取发票的习惯。平日在收集的发票上，清楚记下消费时间、金额、品名等项目，如单据没有标识品名，最好马上加注。此外，银行扣缴单据、捐款、借贷收据、刷卡签单及存款单据、提款单据等，都要一一保存，最好摆放到固定地点。凭证收集全后，按消费性质分类，每一项目按日期顺序排列，以方便日后的统计。

3. 勿以钱少而不记

美国知名理财专家戴维·巴哈曾经说过："每天少喝两杯拿铁，30 年就省 7000 万元。"他的意思是说生活中每天看似不起眼的琐碎开销，经年累月却会变成可观的支出，而这些日常生活中的非必要开销即被称为"拿铁因子"。记账的原则就是滴水不漏，任何一笔小钱都要记录下来，因为日常生活中常有些不容易被注意到的开销，比如一杯可乐、一张 DVD 光盘，长久累积下来，也不是一笔小数目，通过记账便可轻松察觉这些"拿铁因子"。

4. 记账要及时、连续、准确

对于第一次接触记账的人来说，记账的确是项烦琐的工作，甚至让人想打退堂鼓。如果每花一笔钱就拿出记账本，生怕漏记了哪一笔，结果肯定会让自己整天变得紧张兮兮。其实，我们不妨花任何钱都拿发票或收据，每天分别在中午及晚上各结算一次，如此一来就不会因为随时要记账而觉得麻烦。

记账的准确性就是保证账单记录要正确：一是记账方向不能错误，如收入和支出搞反了。二是收支分类恰当。每笔记账记录都必须指定正确的收入分类，否则分类统计汇总的结果就会不准确。对综合收支事项，需进行分拆（分解），如某笔支出包括了生活费、休闲、利息支出，最好分成三笔进行记账。三是金额必须准确。四是日期必须正确。收支日期就是业务发生日期。特别是跨月的情况，最好不要含糊，因为进行年度收支统计时，需按月汇总。

说到底，记账是为了更好地做预算。由于家庭收入基本固定，因此，家庭预算主要是做好支出预算。支出预算分为可控预算和不可控预算，诸如房租、房贷利息等算是不可控制的预算。每月的家用、交际、交通等费用则是可控的，要对这些支出好好筹划，合理花钱，使每月可用于投资的节余稳定在同一水平，这样才能更快捷高效地实现理财目标。

理财是一项长久的活动，必须要有长远的打算和坚持的信心。而记账是理财的第一步，也应当保持记账的连续性。万万不可三天打鱼两天晒网，一时心血来潮就想到记账，一时心灰意冷就放弃不理。

成功记账的 3 个关键点

可以说，女人天生就对数字头痛，记账，也就意味着大家要整天跟一大堆数字打交道，这自然让很多女性朋友都感到很痛苦。其实，记账只是一种形式，只要你抓住它的关键点，它就会变得非常容易，你也就不会觉得记账是一件很痛苦的事了。

一次同学聚会上，丁玲说她和老公每月的工资、奖金也不少，但每月下来总是看不到钱，不知道钱都花在哪里了，于是他们去咨询了理财师，理财师建议她不妨建一个家庭记账簿，她听后很感兴趣，操作了几个月，成效还挺显著。

当然，记账只是一个小小的起步，由于家庭收入基本固定，因此家庭记账的主要内容还是属于支出记账。如果整个记账过程是成功的，那么还可能做好家庭预算，从而更好地为生活服务。

"记账大王"章妈妈从 1990 年开始记账，坚持到现在已经超过 20 年了。她的家庭账

务管理简洁明晰，极大地帮助了家庭财富的积累。这位“记账大王”章妈妈对于家庭的收支，采用的是“分类预算管理法”。

“结余补缺”平衡月支出。每个月的几项固定开支，如水、电、煤气、固定电话费、女儿每月开销等，她都会统计出上一年的总支出额，除以12，作为未来12个月每月的固定支出费用。然后每个月月初从收入中按照预算的金额取出，供日常使用。

根据章妈妈的方法，水、电、煤气等日常生活固定开支虽然每月的预算是固定的，但考虑到每个月的实际支出不可能均衡，因此章妈妈会把上月的节余“顺移”到下一月累积使用，收到“松紧自由控制”的效果，而且也不会影响每年用于该项目的总支出。

一般来说，成功记账主要有3个关键点：

首先，要养成保存各种单据的习惯，将购货小票、发票、银行扣缴单据、借贷收据、刷卡签单及存提款单据等都放在固定地点保存。每次记账时，把各种票据拿出来，时间、金额、品名等项目都一清二楚。这样做听起来麻烦，其实比起票据乱丢带来的麻烦，简直是小巫见大巫。

其次，将每月收支进行细化分类。把收入分为：工资，包括全家的基本工资、各种补贴等；奖金，此项收入一般在家庭中变动性较大；利息及投资收益，如家庭到期的存款所得利息、股息、基金分红、股票买卖收益等；其他，这项属于数目不大，偶然性的收入，如稿费、竞赛奖励等。

支出不妨也设4个明细项目：生活费（包括家庭的柴米油盐及房租、物业费、水电费、电话费等日常费用），衣着（家庭购买服装或购买布料及加工的费用），储蓄（收支结余中用于增加存款，购买基金、股票的部分），其他（反映家庭生活中不很必要、不经常性的消费等）。各个家庭也可根据自己的“家情”对项目作相应调整，如增设“医疗费”、赡养父母、“智力投资”等。在真实地记录每一笔支出基础上，还可以记录下这笔支出用何种方式付款，是刷卡、付现还是借贷。

最后，要对每月收支情况进行分析，制订下一个月的支出预算。支出预算基本可以分成可控制预算和不可控制预算，像房租、公用事业费用、房贷利息等都是不可控制预算。每月的家用、交际、交通等费用则是可控的，对这些可控支出好好筹划，是控制支出的关键。通过预算还可以预知闲置款项的规模，在进行投资，如购买股票、基金、国债时容易决定购买总额，并保证所投资的资金不会因为需要支付生活支出而抽取出来，损害收益率。

记账是一种使自己了解财务状况的方法，一种控制金钱的手段，这些对于家庭财产的实际记录，不但能够帮助你合理使用每一分钱，而且能够在意外发生时令家人避免不必要的损失，是理财必不可少的，懂得成功记账很重要，也很有实践的意义。

制定家庭收支“账本”

俗话说，聪明的女人会赚钱，精明的女人会理财。作为一个称职的“管家婆”，就应该在日常生活中养成记账的好习惯，无论开支是多少，即使是一瓶矿泉水，也要习惯记录下来。整个家庭的日常开支不过“衣食住行”几个大的方面，以及其他一些家具添置、医疗保健、旅游娱乐等杂费，或者还包括爸妈、公婆那边的人际关系费用。根据日常的消费，制定属于自己的家庭收支账本不仅很必要，也很容易付诸实践。

制定一个详细的家庭日常开支“账单”，不仅能够反映家庭的日常收支情况，还可以对家庭理财有一个比较直观、明白的了解。但是，不论多么详细的家庭“账本”，最重要的还是你能够一如既往地坚持下去。很多主妇在最开始的时候，也不是没有记过账，关键就是“记一天账容易，难的是每天都记账”。

其实，记账的时候并不是非得天天记账，每天都能坚持记账固然很好，但有时也会一次将好几天的收支情况进行整理，如果有这种情况发生，需要事先在记事本或备忘贴

上简单记下收支情况，当繁忙时或家庭账簿不在身边时，就可先抽空记下来，等日后有时间再作整理。但老是记录在其他本子上，而长时间不往家庭账簿上记录，这种做法是不可取的。

在使用家庭账簿时，有时会出现记不清当天有些开支的用途的情况，也可能出现口袋里的钱与家庭账簿的余额对不上的情况，此时没有必要烦恼。如果金额不大的话，与其绞尽脑汁在那里冥思苦想，倒不如再单列一个“不足额”或“剩余额”，从而令该问题告一段落。

家庭记账，绝对不是一时兴起，而应该做到持之以恒。只有从生活的点滴做起，你才能对自己家庭的金钱流向了如指掌，才不至于让钱在不知不觉间流走，才能真正让理财成为一种生活习惯，也才能让你们的生活更富裕、更美满。写账本的主要目的是更好地把握支出项目和支出限度，而且还要控制不必要的支出。“今天买化妆品用了 200 元。今天跟朋友吃饭用了 70 元。下个月开始节约……”这些是毫无用处的账本，也是毫无用处的反省。

既然上面这种记账方式毫无用处，那么到底该如何制定家庭收支账本呢？

账本不是日记本，不是为了应付老师检查的，也不会有人给你写评语，更不是用花花绿绿的笔写了之后拿出来炫耀的。最近很多人利用电脑软件或网络服务来写账本，如此一来还可以计算各种消费所占的百分比。当然，计算出来的并不是每个支出项目最合理的金额，所以把握百分比也不是太重要的部分。但是也不妨活用这一点。

明确了这些主要的支出项目，再来列出日常生活的实际开支情况，如下：

（1）每月预算 ×× 元。

（2）衣：置衣费 ×× 元、美容美发费 ×× 元。

（3）食：居家饮食 ×× 元、外出用餐 ×× 元。

（4）住：日常用品 ×× 元、还房贷（房租）×× 元、水电费 ×× 元、煤气费 ×× 元、电话费 ×× 元、有线电视费 ×× 元、网费 ×× 元、物业费 ×× 元。

（5）行：日常交通费（公交、地铁）×× 元、打车费 ×× 元、车（汽油费、养路费、维修保养费、路桥费、违章罚款等）×× 元。

（6）其他：添置家电 ×× 元、家具维修 ×× 元、医疗保健 ×× 元、旅游娱乐 ×× 元、其他杂费 ×× 元。

（7）人际关系：给爸妈和公婆的费用 ×× 元、同事朋友结婚等需要的交际费用 ×× 元。

（8）总计 ×× 元。

每个月的开支情况都像这样作一个详细的统计，并且保证“开支总计”在“预算总计”的范围之内，尽量让各项开支不超过预算费用，那么你就能够对日常的金钱流向有一个比较明确的认识，然后你就能够有更多的余钱来让家人享受更高的生活品质。

可最重要的是，如何好好把握一个月的消费是否符合自己的预算。每个人都会有个预算。比如：我一个月的薪水是多少，其中储蓄金额占多少、零花钱有多少、伙食费有多少等。既然有了这种预算，就应该按照计划花钱。账本的用处无非就是体现在这些环节上。如果把这个月的伙食费定在 800 元，那么无论如何都要把伙食费控制在 800 元以内。这就需要细心地去计算每一天的支出与剩余金额。必须要有坚定的决心，哪怕 100 元都不能超支。并且用红笔标注“剩余金额没有多少，得节约”之类的句子。

制定家庭收支“账本”，是开始家庭理财的第一步。女性朋友们更应该懂得这个道理，并且践行之，相信会有很大的收获。

把家庭记账作为一种习惯

小新是新时代的精明女性，在接到银行寄来的信用卡账单记录之后，小新不禁皱了皱眉头，根据这张表的显示，除了每月固定的房贷支出外，最大的花费居然是通讯费用。

除了经常与国外客户联络，拿起手机就打电话的习惯，也导致通讯费居高不下。在看了这张分析表后，小新立马开始控制该项支出，能用固定电话的时候尽量不用手机，手机只用来接听，同时运用 Skype（网络即时语音沟通工具）和国外客户联络，结果每个月起码省下了五六百元。

生活中，任何事情只要坚持都能够成为一种习惯，好习惯可以让你受益，坏习惯则会给你的成功带来很多的阻碍。聪明的女人应该懂得培养自己的好习惯，让自己在好习惯的滋养下走向更好的生活。

聪明的女性会时刻关注自己的收支情况，身边总是会备有一个小账本，把每天的消费支出都记录下来，然后每个月都进行比较总结，找出哪些钱应该花，哪些钱不应该花。然后在下个月消费时就会注意，从而节省开支。收集发票也是一种简单的记账方法，计算一下这个月总共的发票金额，消费记录基本上也就历历在目了。

账单最大的作用，除了警示消费人"你最近花钱有点太多了"之外，还能详细列出你究竟是哪一项开支需要节约。在大减价时购买东西，原本是可以用较少的金钱买到想要的东西。但如果事先没有预算的观念，很可能会因为打折期的闲逛而产生更多预算外的花费。购物本来是一件让人心旷神怡的事情，聪明的女性朋友可以运用聪明的省钱购物绝招，让自己在买东西时精省"小钱"，然后将小钱存成大钱，这样才不会到最后望着满屋子买回来的战利品摇头感叹：自己真是个败家女！

同样，查清每一笔钱的来龙去脉也一样重要，这样才不会造成财产的凭空蒸发——这绝不是危言耸听。很多女性朋友可能会有这样的体验：月末粗略估算自己这个月的花销的时候，怎么也算不平账，明明记得只花了 1400 块钱，怎么支出总额却是 2600 块？还有 1200 块钱到哪里去了？

实际上，追查每一笔钱的来龙去脉，最好的方法就是做好存折管理，因为现在大部分人都把钱存在银行，存折上会记载你在银行所有资金进出的记录。聪明的女性每个星期至少刷一次存折，或是在网上银行上查看金钱进出的历史记录，只要 5 分钟，你就能了解每一笔钱的来往状况，进而提醒自己要开源节流。

魏小姐是个很普通的上班族，她每天除了按时上下班之外，还有一个习惯雷打不动，那就是每天晚上按时记账，将这一天的收支全部记录在账。

"都说记账是理财的第一步，于是我便自己做了个记账单，每天将收支列出来，进行对照。"当有人询问魏小姐的记账心得时，魏小姐回答道。刚开始的时候她也经常忘记将当天的一些开支列上去，但第一个月尽管记账不是十分完整，她大致知道每个月的开销，对开支进行分析之后发现有些完全是可以控制的，第二个月尝试着适当控制，没想到以前每到月底捉襟见肘的尴尬居然大为改观，于是她便坚持了下来。

现在，魏小姐每个月领回来的工资，不仅要还房贷、物业管理费、水电费、信用卡账单等，她都能够在月前将这些支出列得井井有条，按时"埋单"，很少出现到了该还款的时候拿不出钱而愁眉苦脸的情况。

对于记账，魏小姐的心得体会就是，当记账成为一种习惯之后，就一点也不会觉得麻烦了，相反没记的时候还会感觉少做了一件事，浑身不舒服。

其实，记账最直接的作用就是摸清收入、支出的具体情况，看看自己到底挣了多少钱，又花了多少钱，钱都花在什么地方了。还可以知道维持正常的日常生活需要多少钱，剩下的钱可以考虑进行消费和投资，这是家庭财务规划的基础。比如说，房贷每月还款额多少是合理的？这不应该是拍脑袋决定，而是通过了解自己每月能有多少结余而定。如果你每月挣 5000 元，你觉得还 2000 元房贷不成问题，但是记账之后也许会发现自己每月只能存下 1000 元。所以搞明白这些才有可能谈理财、谈投资，才能对今后的消费、投资作出合理的规划。

这也难怪，生活中的琐事太多，谁能记得今天吃了几块钱的早餐，一旦有别的事情

就很容易把记账的习惯打破。但也正是你能够把不简单的事情坚持做下去，你才显得很不简单。家庭记账、制订日常开支计划，不能凭一时的冲动，更不是为了追求所谓的“时尚”，而是应该把它作为一种理性观念、理智习惯坚持下来。只有做到持之以恒，从日常的点滴做起，你才能对自己家庭的金钱流向了如指掌，才不至于让钱在不知不觉间流走，才能真正让理财成为一种生活习惯，也才能让你们的生活更富裕、更美满。

网上记账，做个“账客族”

吴越在某事业单位工作已有几年，单位的工资、待遇都还不错，年收入也有几万元左右；老公在一家外企工作，工资也不少。两个人的工资加起来也算是小康家庭的水平了。结婚两年来，家里的财政大权一直都掌握在吴越手里。可是两年下来，家里的存折上基本上没剩下多少钱。“我们两个人只需要每个月还一部分房贷，车子的贷款已经付清了，平时也不怎么大手大脚地消费，真不知道我家的钱都花到哪里去了。”吴越自己也说不清到底是哪里出了问题，总感觉钱在不知不觉间就流出去了。为此吴越跟老公已经不止一次地争吵了，当吴越又一次埋怨老公挣钱不多、家里都没有存款的时候，老公朝她大吼：“家里的钱都是你在管，钱都到哪里去了，我怎么知道？问你自己会比较清楚吧？”面对老公的“质问”，吴越其实很想辩解，自己没有把钱莫名其妙地用掉，但事实就是，钱确实在不知不觉中用完了。

像吴越家的这种情况并不稀奇，往往很多家庭都有着类似的事情。提到省钱，很多人都觉得心有余而力不足，总想着一定要节省开支，可每个月花钱都稀里糊涂的。对于年轻人来说更是如此，每月到了月底便开始心疼大把大把的钞票都没了。其实花钱稀里糊涂的最大原因是自己根本不清楚收入和支出的情况，从而无法做到合理地安排和支配。不过，如果每个人都拥有自己的小账本记账的话，情况就大不一样了。女性朋友们，我们也应该有一个属于自己的小账本，哪怕它是网上的……

赵晴是一家大学的学生，一直有在纸本上记账的习惯，2011 年 5 月中旬，同学推荐她使用记账网站。她在校期间每月开支约 1000 元，暑假期间是 600~800 元，其中吃的占开销的 50%。她说：“通过网络记账，我明确钱到底都用在哪儿，每月的最大支出一目了然，以前的钱则是稀里糊涂地就没了。再据网络上的智能统计，在开销上能够做一个更合理的安排。”

像赵晴这样在网络上记账的人有一个专门的称呼，叫做“账客族”。从 2004 年起，网络记账渐渐兴起，传统的笔记本记账逐渐被搬到了互联网上。据统计，目前提供类似的记账服务的网站包括了聚宝网、中国记账网、中国账客网、钱宝宝、蘑菇网、Mymoney 等记账网站，打开之后的模式、功能基本类似，中国记账网与中国账客网更可以说没有太多差别。

财客在线记账网市场运行总监田克山说，他们网站广州的用户有 8000 余人，男女比例为 1.5 ∶ 1，广州是会员活跃度和会员数较高的城市之一。另据另一家记账网站 Mymoney 记账网统计，以家庭出现的记账群体占大多数，其中，平均每个家庭注册有 1.5 个家庭成员进行家庭记账。业内人士粗略估计，广州有超过 2 万人成为“账客”。

“账客”们的流水账会在网页里滚动播出，“早上一杯豆浆 1 块钱，中午一碗牛肉面 12 元，晚上交水费 20 元”，像这些细枝末节的东西都被记录进去。有人说，这是一个“审丑”的社会，人们什么能写得出来，看完别人出丑，再自己出丑给别人看。而在“账客”的眼中，这些细致得有些让人抓狂的账目并不是出丑，大家可以从一分一毛钱来节俭，互相监督，展现每个人心中的“葛朗台”，其实更有利于我们的“精致生活”。

其实，记账不论是在网络上还是用老式的办法，都是一种平衡收支、节约省钱的好

办法，做到对每一分的去处都心知肚明，才能够更合理地省钱。那么，究竟你选择何种方式来记录自己每天的流水账呢？

首先需要将自己的财务状况数字化、表格化；其次，还要养成平常消费索取发票的习惯，记下消费时间、金额、品名等项目，如没有标识品名的单据最好马上加注。此外，银行扣缴单据、捐款、借贷收据等都要一一保存，并按消费性质分成食、衣、住、行、育、乐 6 大类，每一项目按日期顺序排列，以方便日后统计。这样不仅可轻松得知财务状况，更可替未来做好规划。除了要认真记录每一笔消费外，更要记录采取何种付款方式，如刷卡、付现或是借贷，要特别注意记好钱的支出。如果有些人觉得麻烦，还可以采取一些小窍门记账。例如，概略记录法，仅记录大略支出。每日三餐费加起来总共 25 元，那么，一个月的餐费即可记录为 750 元。

记账需要的不仅是如实记录，还需要进行支出检讨。检讨包括两部分：就收入面来看，想想有没有其他开源的可能性；就支出面来看，检视每笔花费是否必要与合理。检讨之后，可以计划下月的预算，控制好投资和消费金额，做到有节制地用钱。

女性朋友们，你们可不要小瞧这小小网络账本的作用呢，如果你真的能够做到始终如一地记账，其实也为自己的一生积攒了巨大的财富。

财富测试：测测你是否具有理财意识

了解了关于记账的重要性，你是不是也有制定家庭账本的冲动呢？你是不是也特别希望自己能够养成记账的习惯，然后慢慢践行自己的理财计划呢？可是，你是否具有理财意识呢？下面的这个小测试可以帮你了解到这一点。

题目：有一天，你去花圃挑选树苗，在你的脑海中，你希望几年后这棵树苗会长成什么样呢？

A. 变成一棵参天大树

B. 整棵树开满花

C. 整棵树结满果

D. 枯死

测试结果：

1. 选择 A 项

你是一个重视理念及思考的人，纵然遇到自己喜欢的东西，仍然会根据自己的经济能力和自己需要这件东西的程度细心考虑，之后才作决定。可以说，你已经在无意识中进行了理财，在平时的生活中，你绝不会大手大脚地去花费，可以成为一个非常精明的理财者。

2. 选择 B 项

你是一个典型的浪漫主义者，重视美观与气氛。对物质你可能没有太强烈的欲望，因此，对金钱看得不是很重。可以说，你一点理财的意识都没有，为了满足自己感性上的幸福，你经常大手大脚地花钱。

3. 选择 C 项

你是典型的贪得无厌的人，做什么都要立即得到回报才满意，是个非常现实的人。理财方面也反映你的性格，不会有长期的计划。

4. 选择 D 项

你是一个凭感觉做事的人，一切行为都凭感觉去做，不接受别人的意见，有储蓄的想法但往往不能实施。容易受花言巧语引诱，经常作出令自己后悔的决定。



储蓄，绝不是为了存钱

聪明的财女，不做“零储蓄”族

萌萌是一家贸易公司的业务主管，老公在广告公司工作，两个人的月薪加起来将近两万元，可他们共用的那个存折存了取，取了存，余额还不足百元。尽管收入不菲，存款却极为有限，甚至几乎没有存款，所以朋友们把他们叫做“零储蓄”族。

随着经济环境的变化，勤俭储蓄的传统单一理财方式已无法满足一般人的需求，理财工具的范畴扩展迅速。配合人生规划，理财的功能已不限于保障安全无虑的生活，而是追求更高的物质和精神满足，是一种对自己人生、事业的规划，是一种生活态度。所以对于储蓄，也应该具有一个合理的计划和方法，才能确保自己的财富不会缩水。

从年龄上看，“零储蓄”族大多是30岁以下的女孩们。她们思想前卫，没有负担，追求情调，处处讲究，花钱无所顾忌。

玲玲今年24岁，工作两年，月薪税后5000元，公司为她缴纳了社保、公积金等，保障还算比较全面。玲玲目前单身，无家庭负担，每月固定开支如下：房租1000元、通讯及交通费200元、餐费800元、购买日用品300元，每月开支合2300元。她把剩余的钱几乎都花在和朋友聚会，看电影和购买一些新款衣服上面，完全没有理财的概念，成了名副其实的“零储蓄”族。当有人建议她该存些款为将来打算时，玲玲认为：“挣钱就是为了花，不趁着年轻美丽享受生活，等到人到中年玩什么还能有乐趣呢，一定要在最好的时光里尽情享受。”于是，玲玲心甘情愿地加入了“零储蓄”族。

由于受到“先消费后还钱”观念的普遍影响，目前城市中有越来越多的年轻人加入到了“零储蓄”族的行列。“零储蓄”族们大多受到过良好的教育，有较为稳定的收入和不错的社会地位，在这个城市属于中等偏上的水平，但她们却很少储蓄甚至不储蓄。这主要是由于缺乏储蓄的观念造成的。缺乏对人生的风险意识，储蓄意识淡薄，使她们热衷于沉浸在各种时尚消费当中，如服装、化妆、健身以及旅游；她们学历偏高，对未来的人生充满着自信，舍得为自我价值的提升花费重金；更加看重文化性消费。“零储蓄”族易于接受新事物，喜欢引领时代风尚，追赶时代潮流，因此也比较容易对负债消费产生很高的积极性；她们兴趣爱好广泛因此这个群体的消费能力让人不敢小觑。

随着年龄的增长，“零储蓄”族需要承担的责任也越来越大，钱在生活中的重要作用

也慢慢显现出来了。无论是维持一个家庭、生儿育女，还是买房子、买车子，没有储蓄都会寸步难行。

另外，不管“零储蓄”族的收入有多高，家底有多丰厚，但是不要忘记了，天有不测之风云的常理！学历高的金领也存在失业的危机，有钱的生意人也会遇到经济不景气、经营不善或是资金周转不灵的情况，身体再强健的人也会有生病的时候。当这些意外发生的时候，储蓄的钱就派上了用场，它至少可以帮助你暂时地缓解危机。如果我们平时丝毫没有为未来做打算，只顾享受当下的生活，储蓄的账户上空空如也，那么一旦生活中不可预知的风险降临，我们该如何去面对呢？

如果我们每月固定从工资中提取 10% ~25%存定期，这并不影响时尚消费及再教育投资。为什么不为自己储存必要的后备资金呢？储蓄存款具有很多其他投资工具不具备的优势，储蓄的重要性主要表现在安全性高、形式灵活、操作简易等方面。

首先，储蓄存款的安全性很高，风险也是所有投资产品中最小的，甚至可以说没有风险。这些优点对于相对保守的中国人来说不能不说是一种诱惑，因此，把钱存入银行就成为国人对待家庭剩余财富的首要选择。另外，储蓄受国家法律保护，是最为安全可靠的理财途径。新中国成立以来，我国还从来没有出现过因为银行经营问题而导致储户受损的案例，这样的安全性，是其他任何投资产品都无法相抗衡的。所以说，只要我们选择可靠、合法的金融机构，储蓄就可以称得上是一种零风险的理财项目。

其次，储蓄存款的形式灵活多样，可供储户自由选择的余地很大。一般来讲，普通的家庭储蓄形式主要有活期、定期、零存整取、存本取息、整存整取、通知存款、定活两便等多个品种，储户可以按照自己的实际需要灵活地选择储蓄形式。另外，储蓄存款的形式灵活多样还表现在实际操作上，如果距离银行比较远，储户可以进行网上银行储蓄，足不出户就能选择储蓄形式以及查询相关信息，方便快捷。

那么，女性投资者们应该怎样储蓄存款才能使享受生活与储备未来和谐一致，使资金得到最合理的分配呢？

一般而言，一个家庭的储蓄存款额应该占这个家庭总收入的 25% 到 30%，这样分配的储蓄存款才能起到规避金融风险、为家庭储备应急财产的作用。另外，一定要明确认识到，这部分储蓄是应对非常之需的，因此不能轻易动用，只有坚持“量入为出”，才能积少成多，慢慢形成一笔可观的家庭财富。

从现在就开始关注你的银行存款。存钱不是最终目的，储备你未来的人生才是关键。要知道，你现在花掉的钱与你以后要花的钱有着本质的区别，后者常被称作是储蓄。所以赶快加入储蓄大军，为我们未来精彩的人生增加你存钱的动力。

你了解银行吗

莹莹和小文是好友，两人的薪水差不多。但小文每个月开销不大，薪水总是在银行定存，莹莹则喜欢买衣服，钱常常不够花。3 年下来，小文存了 3 万元，而莹莹只有一些过时的衣服。其实小文很早就有“聚沙成塔”的想法，希望储蓄能帮助自己将小钱累积成大的财富。

美女商人何丽玲曾经说过：“如果女人懂得理财，懂得独立，人生就是你的，女人无法在厨房中要求独立，学会理财才是追求独立自主的基础。女人要学会理财，学会把握住自己的那笔财富，并不是为了虚荣，也不是为了享乐，而是为了维护生命的尊严。”幸福财女除了要懂得赚钱，更要学会将钱存下来，让自己过上衣食无忧的生活。

银行就在我们身边，我们在日常生活中的存款储蓄，信用卡支付的刷卡、转账、汇款、理财，可以说涉及“钱”的方方面面都离不开银行的服务，在现代社会，“无钱”寸步难行，而没有银行，钱就无法玩转了。虽然银行与我们的生活息息相关，但是你究竟了解银行

多少？银行都可以为我们提供哪些服务？

（1）银行为我们提供薪水发放的服务，避免了现金往来的风险。

（2）银行还有不同种类的存款方式，如零存整取、活期储蓄、整存整取、支票存取、专项储蓄等。除了活期存款可以随时存取现金外，定期存款还有3个月、6个月、1年、2年、3年等不同的期限和利率档次，每个人可依自己不同的需求进行选择。

（3）银行除了存款以外还提供贷款的服务，一般有消费性贷款，如汽车消费贷款、购房贷款等。此外，在银行可办理代缴转账，即家里的水电费、电话费、手机费、信用卡消费的代缴等，都可由银行转账完成。

（4）汇款也是银行服务的一种，如要汇钱给别人或是转到某地，可以不必携带现金，直接将钱经过银行汇给对方。在此项服务中，银行只收取部分手续费，但避免了携带现金的危险。

（5）如果你要买外国的货币，或需带汇票、旅行支票出国，也可以通过银行办理，回国之后如果用不完，仍然可以返给银行。

（6）支票服务。说起银行，就不能不提到支票。普通支票是生活的好帮手。有人以为支票只是生意人的玩意儿，但在欧美，很多人上超级市场买东西或吃饭等日常生活花费也都用支票，很少会用到现金。事实上，支票和信用卡一样普及，是日常必需品。

如果用现金付款而没有拿收据或发票的习惯，就常会忘记款项的用途，以支票支付能避免这种不足。支票上有号码，可以写收受人的姓名及款项的用途，由于支票要经过银行，因此每一笔现金往来都会有记录，可方便查询及对账。带现金会有遗失或被偷的风险，为安全起见，在付大笔的费用时最好以支票支付，例如学费、保险费等，这样就免去了携带现金的麻烦。即使不慎遗失，也能够及时办理挂失手续，减少财产损失。一般来说，支票应是见票即付的，但大部分的人会以支票作为延迟支付的工具，开一个月的票，可以省一个月的利息。有些人还会使用远期支票向银行办理融资，称为客票融资。也就是需要现金时，将收到的远期票送至银行，经银行分析核准后先行垫付，等支票兑现，扣除融资的利息，再将剩余的金额付给融资者。尽量以支票付款，这样做不但能够使资金安全、方便地交换，而且能够帮助你养成记账的习惯，做到有账可查。

（7）挂失服务。和银行打交道，你还应该学会挂失。储户在银行或信用社的存款，唯一的凭据是银行存单或存折。支取存款时要凭存单或存折，如凭印鉴支取，还必须预留印鉴。一旦发现遗失，无论存折是否到期，都要持本人的身份证或工作证、户口、单位介绍信等，到银行办理挂失手续。办理手续时要说明遗失原因，并提供原存款的时间、种类、金额、户名、账号及存入日期等有关情况，向原存款银行声明挂失止付。银行根据所提供的内容查找储蓄存单底卡，如存款确定未被领走，由储户填写"挂失申请书"，办理挂失止付手续。在办理手续7天后，由银行向储户补发新存折；凭印鉴支取的存单或存折挂失时，必须在挂失申请书上加盖印鉴。如存款在挂失前已被冒领，银行应协助查找，如未找到，银行不负责任。

人们对银行的依赖越来越强，只要和钱有关，就会和银行发生关系。随着科技的发展，银行的服务项目也逐渐增多，相信在不久的将来，只要你能想象到的钱财之事，都可以通过银行来完成。

存出自己的资本

妹妹淘淘刚发了工资，立马就跑去泡吧、吃火锅，还去商场买了一大堆漂亮的衣服。而姐姐曼曼则立马跑去银行，把活期本上的钱存成定期。

曼曼劝淘淘："得存点钱啊，老鼠还有余粮呢，你不存点，下次吃什么啊？"淘淘压根就懒得听："遇到一个有钱的男人，这辈子还怕没钱花吗？"

曼曼缓缓地说："存钱，日子会过得稍微没那么逍遥。毕竟每个月就那么几块铜板，

你挤出100就意味着你的生活得紧缩100。有个有钱男人，想想挺美的。你没钱的时候，男人‘啪’地甩出一沓钱来，爱怎么花就怎么花。可万一你遇不到有钱的男人呢？即使遇到了，你能保证他愿意做你一辈子的银行吗？”

不过她们中最聪明的是她们共同的死党笑笑，笑笑认为，有点存款，自己有急用的时候，可以不用看别人的脸色，活得很有尊严。可是，要是女人光知道存钱，那跟个钱罐又有什么区别呢？整天抱着钱六亲不认，谁会牵着你的手一起看夕阳西下呢？

那么，我们该如何存钱呢？如何存钱才能存得了钱呢？精明的笑笑为姐妹们倾情奉献了一点她多年的小经验：

1. 开立存款账户

找寻一家自己还没有开户的银行，开立一个存款账户。记住只是开立一个账户，不要申请该行的任何一种储蓄卡。然后开始往存款账户里存钱，数量不限，但需要常常保持对这个账户的关心。

2. 定期存款

从个人的工资账户上取出10元、20元或50元，总之不用太多，存入新开立的存款账户中。给自己一段过渡时间去适应这种可支配现金比以往减少了的生活，看看有什么改变。2~3个月后，增加每次从工资账户中取出的金额。

3. 以少起步

刚开始只需储蓄自己收入的10%，然后再慢慢增多，千万不要因为可能做不到就放弃。培养一个良好的储蓄习惯和坚持存钱要远远好于偶尔一次存入一大笔钱。

4. 积少成多

每天从钱包里拿出5元或10元钱，放进一个信封，每月把信封里积攒的一定数目的钱存入个人在银行开立的存款账户中。假定每天存10元，每月就是300元，一年就是3600元！

5. 节省账单支取

核查信用卡的对账单，看看每周用信用卡支付了多少钱，如果有可能，减少每月从信用卡中支取的金额，也就是说“手紧一些”。每到月末，将省下的钱存入存款账户中。

6. 制定存钱目标

存钱的最终目的是为了实现个人目标，女性理财者首先要关注自己为什么要存钱：是想换一栋大点的房子，还是买一辆小汽车？是为了你的宝宝，还是想读书深造？总之，把目标统统写下来，然后贴在冰箱、厨房门、餐桌等任何可以看到的地方，提醒自己。要知道，现在花掉的钱与日后要花的钱有着本质的区别，后者常被称为储蓄，而这些写在纸上的目标会增加存钱的动力。

7. 选择好储蓄的种类

日常生活中，不少女性朋友往往会给家庭留下一定比例的薪水作为生活费用，这笔费用要求存取灵活，可选择为活期储蓄；而长期不会动用的，如准备买房的积攒款项，则以利率较高的定期储蓄为佳。要注意的是，定期储蓄也有不同的方式，作出正确的选择对利益目标的达成至关重要。如将一笔大额资产存为一张存单或存期过长，遇到突发事件需要取用时，提前支取会造成利息的损失，相反，存期过短则利率太低，难以保值。储蓄的种类的是储户在明确存款用途后要考虑的第二件事情。

8. 要把握好储蓄的时机

储蓄的好时机自然是利率较高的时候，而利率相对较低的时候则应选择凭证式国债或选择短期存款。对于储蓄时机的把握要求储户对利率浮动的大方向有一定的了解。

9. 选择最适合自己的储蓄机构

选择好了适当的时机，就该动身去银行了。不过如今银行机构众多，该选择什么样的银行？首先应当从安全性的角度衡量。安全可靠，信誉度高，经营状况好，这是最基

本的条件，这样的银行才能给我们的存款以安全保障；其次硬件服务设施和服务态度也是重要的决定因素；第三即是银行所能提供的各种功能性服务。现今银行能提供的服务项目琳琅满目，日常生活中各种费用的缴纳、购票等行为都可以通过银行转账完成，选择一家对自身各种要求合适的，功能性齐全的银行，才能更好地便捷我们的生活。

储蓄其实是一种“积少成多”的游戏，是理财的第一步，只有当你的手中有了一定积蓄的时候，才能进行各种各样的投资。我们不能忽视存钱的重要性，好好利用存钱为自己存出投资的本钱。

有计划地消费和存钱

人总是有许多的借口让自己不存钱，20 岁的时候说收入不足，30 岁则说刚建立家庭，开销正大，20 岁、30 岁、40 岁、50 岁转眼而过，等到年纪渐长只换来“后悔”两字。而有些大牌明星，却比我们更有紧迫感，她们在工作之余依然会有计划地消费和存钱。

当然，存钱并不是把钱存在银行就完事，聪明的女人们还会努力挖掘储蓄品种的潜力，从中掘金。

1. 活期储蓄潜力挖掘

活期存款用于日常开支，灵活方便，适应性强。一般应将月固定收入（例如工资）存入活期存折作为日常待用款项，以便日常支取（水电、电话等费用从活期账户中代扣代缴支付最为方便）。对于平常大额款项进出的活期账户，为了让利息生利息，最好每两个月结清一次活期账户，然后再以结清后的本息重新开一本活期存折。

2. 整存整取定期储蓄潜力挖掘

在高利率时代，存期要“中”，即将 5 年期的存款分解为 1 年期和 2 年期，然后滚动轮番存储，如此可生利而收益效果最好。

在低利率时期，存期要“长”，能存 5 年的就不要分段存取，因为低利率情况下的储蓄收益特征是存期越长，利率越高，收益越好。

对于那些较长时间不用但不能确定具体存期的款项最好用“拆零”法，如将一笔 5 万元的存款发为 0.5 万元、1 万元、1.5 万元和 2 万元 4 笔，以便视具体情况支取相应部分的存款，避免利息损失。

要注意巧用自动转存（约定转存）、部分提前支取（只限一次）、存单质押贷款等手段，避免利息损失和亲自跑银行转存的麻烦。

3. 零存整取定期储蓄潜力挖掘

由于这一储种较死板，最重要的技巧就是“坚持”，绝不可以连续漏存。

4. 存本取息定期储蓄潜力挖掘

与零存整取储种结合使用，产生“利滚利”的效果。即先将固定的资金以存本取息形式定期存起来，然后将每月的利息以零存整取的形式储蓄起来。

5. 定活两便存储潜力挖掘

定活两便存款主要是要掌握支取日，确保存期大于或等于 3 个月，以免利息损失。

6. 通知储蓄存款存储潜力挖掘

通知存款最适合那些近期要支用大额活期存款但又不知道支用的确切日期的储户，要尽量将存款定为 7 天的档次。

7. 教育储蓄存储潜力挖掘

开户时储户与金融机构约定每月固定存入的金额，分月存入，但允许每两月漏存一次。只要利用漏存的便利，储户可以每年减少 6 次跑银行的劳累，也可适当提高利息收入。

我们在挖掘这些储蓄品种潜力的时候，要注意以下几个问题：

只用活期存款收益是最低的。有的女性仅仅为了方便支取就把数千元乃至上万元都存入活期，这种做法当然不可取。而有的人为了多得利息，把大额存款都集中到了3年期和5年期上，而没有仔细考虑自己预期的使用时间，盲目地把余钱全都存成长期，如果急需用钱，办理提前支取，就出现了“存期越长，利息越吃亏”的现象。

在利率水平较高，或当期利率水平可能高于未来利率水平，即利率水平可能下调的情况下，那些不具备灵活投资时间（如每天早出晚归的上班族）的人来说，继续转存定期储蓄是较为理想的。

在市场利率水平较低或利率有可能调高的情况下，对于已到期的存款，可选择期限较短的储蓄品种继续转存（不同期限转存，如3年定期存款满后改存半年定期存款，需要到储蓄机构办理手续），或等存款利率上调后，再将到期的短期定期存款改存为期限较长的储蓄品种。

总之，只需姐妹们根据利率的水平及变动趋势进行合理分析判断，并结合本人的实际情况，较好地选择储蓄品种，就能够在一定程度上规避利率波动的风险，从而获取较高的收益。

精明的美女们要学会选择收益大的存款种类

琪琪的工作时间不长，为了攒够和男友一起买房结婚的钱，对于拿出钱来买投资产品这事她连想都没想过。但是，同样的，这位小迷糊美女居然连银行有哪些存款种类也是一无所知。

当有好姐妹丫丫问琪琪如何管理工资账户时她满脸疑惑：“工资代发账户里的钱除了存定期、活期，不就是取出来？这之外还能干啥？”在这之前，从来没有人告诉过琪琪，诸如7天通知存款、约定转存以及基金定投等可以帮她打理有限的资金，获取更多的利息。

好多女人除了知道有定期、活期之外，不少人对存款怎么存都说不出个所以然来。不同的存钱方法，利息多少是完全不同的。你若不知，这是一笔无形的损失。

假设琪琪的账户里有51000元，利率是固定的，如果用不同的方法来做90天的存款，所得的收益肯定是完全不同的。

如果琪琪存的是活期，那么她90天的收益是：$51000\times0.4\%\div360\times90=51$元。

如果琪琪存的是7天通知存款，假设她3个月内未支取这部分资金，那么她的收益是：$51000\times1.39\%\div360\times90=177.225$元。

如果琪琪选择的是约定转存，可与银行约定1000元活期，超过部分存3个月定期。则琪琪的收益是：$1000\times0.4\%\div360\times90+50000\times2.6\%\div360\times90=325$元。

孰优孰劣，不言自明。

那么，选择什么样的存款种类、怎么存钱才更划算呢？为此，“财女”丫丫向大家透露了她的存钱经验：

1. 合理的储种

当前，银行开办了很多储蓄品种，女性投资者们应当在其中选择不容易受到降息影响或不受影响的品种。如定期储蓄的利率在存期内一般不会变动，只要储户不提前支取，就能保证储户的利益。

2. 适当的存期

存期在储蓄中起着极重要的作用。选择适当的存期就显得十分必要。在经济发展稳定，通货膨胀率较低的情况下，女性投资者们可以选择长期储蓄。因为长期的利率较高，收益相对较大。不过，在通货膨胀率相对较高的情况下，存期最好选择中短期的，流动性较强，可以及时调整，以避免造成不必要的损失。

3. 其他技巧

（1）储蓄不宜太集中。

存款的金额和期限，不宜太集中。因为急用时，女性投资者们可能拿不到钱。可以在每个月拿一部分钱来存定期。如此，从第一笔存款到期后的每个月，我们都将有一笔钱到期。

（2）搭配合理的储蓄组合。

储蓄也可看成一种投资方式，从而选择最合理的存款组合。存款应以定期为主，其他为辅，少量活期。因为，相比较而言，定期储蓄的利率要比其他方式都高。

4. 设计储蓄中的“复合”利率

所谓银行的“复合”利率，就是指存本取息储蓄和零存整取储蓄相结合而形成的利率，其效果接近复合利率。具体就是将现金先以存本取息方式储蓄，等到期后，把利息取出，用它再开一个零存整取的账户。这样两种储蓄都有利息可用。

设计储蓄组合，让钱生钱

26 岁的妙妙在北京 798 艺术园的一家动漫公司工作，每月工资 5000 元。原本她是打算每月存点钱在北京给父母买个小房子养老的，但是到了最后不仅没坚持下来，还将自己沦落成了“月光族”。

妙妙的闺蜜小云见她这种状况，就给妙妙介绍了组合储蓄，妙妙的生活从此有了改观。根据小云的提示，妙妙与工资卡发放银行签订了组合储蓄协议，银行在账户中为妙妙保留了 1500 元的零用钱。剩下的 3500 元，银行按 1000 元 3 个月、1000 元 6 个月、1500 元 1 年的套餐自动转存到定期的子账户上。当妙妙急用钱的时候，可以由电脑按照利息损失最小的原则，从定期子账户中选择一笔或者是几笔最近的定期存款提前支取。如果当天补足取款，系统将对定期子账户不做处理，不会损失一分利息。

这种理财方式不需要多次前往银行办理各种业务，一次性协议的签订便可搞定。对于像妙妙这样懒散的人来说，简直就是雪中送炭的最佳方式。看着存款额一天天的上升，妙妙喜滋滋地想着不久的将来就可以把父母接来北京照顾，别提有多开心了。

储蓄存款组合是一种存本取息与零存整取相结合的储蓄方法。玩转这种方法，女性投资者们就能够赚取到更多的利息。那么我们该如何玩呢？不同的女性投资者可以根据自己的实际情况来选择下面的这些玩法：

1. 不等分储蓄

将我们的钱分别存为金额不等的几张定期，这样的存款方式可以获取到定期的利息，当我们急需用钱的时候，可以取出其中的一笔或者几笔，避免了将所有存款转为活期而遭受较大的利息损失。比如：秋秋手里有 1 万元钱，她将之分别存成 500 元、1000 元、2000 元、2500 元和 4000 元。当她急需 500 元的时候，只需动用 500 元的定期就可以了。

2. 逐年储蓄

比如：乐乐有 2 万元，她以 1 万元为单位分别存 1 年、2 年定期。1 年后，就可将到期的 1 万元转存为 2 年定期。2 年后，持有的定期全部为 2 年期，只是到期年度依次相差 1 年。这样的话，乐乐可以随利率变动进行存款组合的调整，同时又可以获得 2 年存款的高利息，增值与取用两不误。

3. 逐月存储

比如：香香每月拿出 3000 元用于储蓄，选择 1 年期的定期每月存一笔，存足 1 年后，便有 12 笔定期。这时，第一笔定期到期，只需将利息和本金取出，和另外 3000 元相加，又可存一笔定期。一旦急需，只需支取近期所需的定期即可。

4.“存本+零整”组合

即用存本取息存款所得利息，转入新开立的零存整取账户，用以息生息的方法增加储蓄收益。

5. 利滚利存储

假如现在有 3 万元，可以先考虑把它存成存本取息储蓄，一个月后，取出存本取息储蓄的第一个月利息，再用这第一个月利息开设一个零存整取储蓄户，以后每月把利息取出来后，存入零存整取储蓄，这样不仅存本取息储蓄得到了利息，而且其利息在参加零存整取储蓄后又取得了利息。

6. 活期转零存整取或整存整取、零存整取转整存整取组合

现在银行为单位代发工资都是转入个人的活期储蓄账户，所得到的是活期利息，你可能对自己的每月工资的节余不太在意。其实，如果把每月相对稳定的节余部分转存零存整取储蓄或整存整取，就能多增收一定的利息；如果再把到期的零整转为双整，则收益会成倍增加。

7. 接力储蓄

假设你每个月都会固定到银行存 5000 元活期存款。不妨将这 5000 元存成 3 个月定期。在之后的 2 个月中，继续坚持每月存一笔 5000 元定期存款，这样，在第四个月时，第一个月存的 5000 元存款已经到期，从此每个月你都有一笔 3 个月的定期存款到期可以支取啦！这种方式不仅不会影响你的日常用钱，还会取得比活期储蓄高得多的利息（即便是 3 个月的定期存款，利息也是活期存款的两倍以上）。

稍不小心，存钱也会变丢钱

叮当阿姨是一个思想很保守、很谨慎的人。前些年，正时值经济过热炒股盛行，叮当阿姨周围的很多人都购买了股票，加入到炒股大军中，然而叮当阿姨却对此丝毫提不起兴趣。在她的概念里，把钱投资到什么地方都不如放进银行里保险。于是，在别人炒股炒得热火朝天的时候，叮当阿姨办了一张银行卡，将自己辛辛苦苦积攒了一辈子的 18 万元全部存到了银行。

风平浪静地过了两年，叮当阿姨的宝贝女儿要出嫁了。正当叮当阿姨喜气洋洋地准备取出钱置办嫁妆时却发现，卡上余额已不足 3 万元。这晴天霹雳一般的消息让叮当阿姨一时间不知所措，卡一直在自己身上，钱怎么会不翼而飞？后在女儿的帮助下，叮当阿姨将该储蓄所告上法庭，要求储蓄所做出经济赔偿。

法院进过审理认为，有第三人利用自动取款系统的漏洞支取了叮当阿姨的存款，储蓄所承担一定的安全保障责任，而叮当阿姨自身密码设置过于简单，并曾将银行卡交予外甥进行支取，需承担主要责任。判处储蓄所方面赔偿叮当阿姨损失的 40%，其余损失自行承担。

专家认为，叮当阿姨在这件事情上主要有 3 点处理不得当。首先是 18 万元的财产，两年时间内没有急用的地方，理应存为定期储蓄，这样不仅能获得更多的利益，也可以更好地保护自己的财产安全；其次，银行卡密码告知他人是极其不稳妥的行为；最重要的是，密码设置过于简单，且银行卡与其有效身份证件一处放置，给人以很多可乘之机。专家着重指出，密码设置简单是很多上了年纪的储户常犯的错误。

储蓄作为一种最传统的理财方法，被很多追求安全感的女性朋友们作为习惯性的依赖。虽然储蓄的确收益率较低，升值缓慢，收益也远不能与股票、债券等相提并论，但是，储蓄的安全性高，风险很小，因此储户不会因为银行经营问题而蒙受损失，更不会因为金融危机等外部经济变动而取不出钱来。由此，很多女性朋友们盲目地认为，储蓄就是绝对不会有损失的。但是这种想法也是不正确的，即使你的钱放在了银行里，也不等于就进了保险柜，也会有钱不翼而飞的事件发生。

为了避免类似叮当阿姨那样的事情发生，我们应该避免以下几种储蓄方面的失误：

1. 不注意储蓄的种类期限

如果有一笔1万元的款项一年后才使用，定期储蓄得到的利息要明显高于活期储蓄。所以，在选择存款种类、期限时应根据自身收支消费情况，能够存定期储蓄3个月的绝不存活期，能够存定期储蓄半年的绝不存定期储蓄3个月。

2. 密码设置过于简单

账户密码是保护我们财产最重要的一道防线，不少女性朋友在设置自己的密码时选择"特殊数字"，如生日、学号工号，或一些吉利的数字。这些密码很容易被人猜出，并不能为自己的账户带来十分有力的保卫。女性朋友们在设置密码时多可选用与自身密切相关的，有意义的数字组合，切忌简单的，如家庭电话号码等数字。

3. 鸡蛋都丢进一个篮子里

很多女性朋友喜欢将自己手头攒着不用的现金开在一张定期存单上，实际上这是非常不妥的方式，有可能会造成利息上的损失。当存单未到期而储户需要动用其中的小部分资金时，只能按照活期存款利率计算利息，会造成很大损失。所以建议女性朋友们将财产分为不同的金额，开三到四张存单，以防急用钱时的利息损失。

4. 定期存款提前取

当急需用钱而定期存单尚未到期时，为了不造成利息损失，女性朋友们可以考量银行开办的定期存单小额抵押贷款业务。这就需要储户将利息损失与小额贷款相权衡，选择能将损失降到最低点的方式。

5. 定期存单逾期不取

很多人将钱送到银行时间久了，会记不清楚存单的到期时间，以至于存单到期后没有及时地支取或转存。这样一来，款项就只能按照活期储蓄的利率计算利息，造成损失。因此提醒大家，一定要把存单到期的日子记在心上。

6. 存单、银行卡放置

很多年轻女孩都存在将银行卡与身份证件一起放在钱包里的问题，而将存单等随手夹在书中，丢在抽屉里的情况也是屡见不鲜。专家建议，存单、银行卡应专门妥善保管，将有用的信息进行备份处理，并切忌与有效身份证件一同放置，一旦发现丢失要及时挂失，防止他人冒领。

可见，虽说储蓄有着安全性高、形式灵活、操作简易的优点，不过，越是简单的操作就越容易使人大意，人们会学习专业知识以面对变化莫测的股市，却不知低风险的储蓄也是存在一定风险的。如果我们在存取款时操作不当，也会让本该属于自己的钱"飞"了。所以我们在操纵储蓄时也要十分的小心，要讲究技巧，确保你的财富万无一失。

教你巧存钱，月月有得赚

多多是一个很节俭的女孩子，每月工资3000元，她居然能节省下2000元。可让她比较郁闷的是，一年下来，她发现工资卡上只有可怜巴巴的100多元利息。"物价涨得这么快，存款利息完全跟不上CPI的脚步，这可怎么办呀？"多多一脸无奈地问妈妈。

妈妈跟多多说："傻孩子，你可以将固定的结余整存整取一年期。这样的话，一年下来就有12张单子，一年后每月都有一张单子到期。如果需要用钱的话，可以把钱取出来。如果不需要用钱，也可以把到期的存款加上当月节余一起再存起来。这招既保证了资金的流动性，也能享受到比活期更高的利息。如果你将每月节余的2000元放在工资卡里存活期的话一年后工资卡里只有24126元。但是如果你用循环储蓄的话，一年后你的工资卡里就会躺着让你惊喜的24540元，利息比以前多出3倍多呢！"

听了妈妈的话，多多才发现自己以前将工资都直接打卡上太傻了。实际上，存钱并不是将钱拿到银行存定期那么简单，运用一些小技巧，可实现收益最大化。

1. 自动存定期，利息翻 10 倍

猪猪的邻居大熊是一名银行的理财产品客户经理，猪猪想让手头的钱不缩水，同时也不想买任何理财产品。于是，大熊给猪猪推荐了“定活通”。

这个“定活通”跟传统的定活两便的储蓄方式不一样，定活两便是一种事先不约定存期，一次性存入，一次性支取的储蓄存款。而“定活通”则是由银行每月自动将客户活期账户的闲置资金转为定期存款的理财服务。如果猪猪和银行签订了定活通存款计划协议，约定工资账户资金金额为 2 万元，那么只要猪猪的金额超过 2 万元，系统就会自动转为约定期限的定期存款。

目前，猪猪的账户上有 6 万多元的资金，其中只要留下 2 万元作为每月开支，剩余部分都可以转成 5 年期的定期存款，按照现行利率是 5.25%，是现在活期的 10 倍。并且，即使猪猪的活期账户里没钱了，仍然可以刷卡消费，用的就是定期账户里的钱。

用这种方式存款，既不影响你每个月生活的一般开支，又能够收到比活期更高的利息收入，何乐而不为呢？

2. 小主妇 36 单存钱法：每月有固定利息收入

毕业工作之后，晶晶在很长时间内唯一知道的理财方法就是存钱，也不会算计一下收益。可结婚之后，晶晶和老公因为买房，经历了财产被清空的经历。从那之后，晶晶失去了安全感，总想多存点钱。

2009 年的某一天，聪明的晶晶发现了 36 单存钱法，这让她欣喜万分。所以她从 2009 年开始先顺利地存了 12 单。2010 年 2 月，晶晶开始筹划她的 36 单存钱计划：

2010 年 2 月存入若干，利息 3000 元；

2010 年 3 月存入若干，利息 3200 元；

2010 年 4 月存入若干，利息 3000 元；

2010 年 5 月存入若干，利息 3100 元；

2010 年 5 月存入若干，利息 2000 元；

2010 年 7 月存入若干，利息 3000 元；

2010 年 7 月存入若干，利息 1500 元；

2010 年 8 月存入若干，利息 3900 元；

2010 年 10 月存入若干，利息 15000 元；

2010 年 11 月存入若干，利息 3465 元；

2010 年 12 月存入若干，利息 4042 元；

2011 年 1 月存入若干，利息 3465 元。

其中 10 月份存 15 万元，是个大手笔。这笔钱原来是在投资，利息达到 12%。今年到期之后，没有再续存。看着以上一串数字，晶晶激动万分，因为这些数字意味着从 2013 年开始，晶晶每月都有固定的利息收入，这是一件令人非常开心的事。

晶晶的这种 36 单存法跟大家经常说的 12 单存法是一个道理，但是 12 单存法是以一年为限，而 36 单存法是以 3 年为期，它的利息比 12 单存法更高。每月 1 单，1 年 12 单，3 年就有 36 单，第四年开始每月都有一单到期，本金利息加新投入的钱又转存。这样每个月都有固定的利息收入，生活就不用愁了。

3. 一笔钱分 N 笔存，要多少取哪笔

丹丹打算将手头的 10 万元现金存进银行，可她不知道自己什么时候需要用钱，要用多少钱。存活期的话，取钱倒是非常方便，但是利息太低了划不来。存定期的话，要用钱的时候又得提前支取，利息一样损失惨重！这让丹丹非常纠结。

理财师告诉丹丹，可以将 10 万元现金分成不同额度的 4 份，分别是 1 万元、2 万元、3 万元、4 万元。然后把这 4 张存单都存成一年期的定期存款。这样的话，丹丹在一年内不管什么时候需要用钱，都可以取出和所需现金数额接近的那张存单，剩下的可以继续享受定期利息。

4. 货基替代活期：最高利差可达 3 倍

樱花婆婆是个老病号，家里总是在银行存折里放上 2 万元以备不时之需，加上儿女给的 3 万多元，林林总总差不多以活期方式留存了 6 万元在账户里。

过了春天，犯病的几率小了，樱花婆婆的 6 万元活期“闲”钱也可以动一动了。樱花婆婆的孙女嘟嘟建议她考虑货币基金，一次买入，想赎回就赎回，操作起来也简单。

目前货币基金基本上全部能跑赢活期存款，少数还能跑赢银行一年期的定存。在收益高于活期存款的同时，货币基金本身几乎零成本的投资特点也适合普通人将其作为活期储蓄替代产品。

只要你掌握了以上这些小技巧，你就可以轻轻松松地让自己的利益最大化，让自己的资产在银行里利滚利地日日长大。

教你如何让工资卡变摇钱树

思雨是典型的张江女，也被朋友们戏称为“水晶凤凰精英女”。跟大多数聚集在上海张江、北京国贸、中关村等地的硅谷精英一样，思雨具备理科背景，智商很高、工作忙碌、薪水丰厚，却与外界接触甚少。自身几乎成为工作的机器，除了每日的餐费、通讯费、交通费之外，思雨几乎没有其他开销。因为疲于应付工作，根本没有时间和精力去理财。不菲的薪金几乎全部沉睡在工资卡里，安全有余，增值却不足。

实际上，不少上班族很多年来的工资都被直接打在了卡上，她们也没有意识到这种方式让自己白白丢掉了不少的利息收入。那么，跟思雨一样的女性们，如何巧用工资卡，将沉睡的钱变成摇钱树呢？

1. 活期资金转存定期

白领女性们工资卡内的钱基本都是活期存款，如果能把卡里剩余的资金转换为定期存款，定存 3 个月或者 1 年，利率将分别增长 1.71% 和 2.25%，与活期利息相比，收益自然是大大提高。

目前各家银行都有自动转存服务。白领女性们完全可以设定零用钱金额、选择定期储蓄比例和期限等，实现资金在活期、定期、通知存款、约定转存等账户间的自主流动，提高理财效率和资金收益率，一年下来，预计可以达到约 1.75% 的年综合收益率。而且现在各个银行都为储户提供了自动转存的服务，如果你觉得每个月都跑银行太麻烦的话，完全可以设定好零用钱金额、选择好定期储蓄比例和期限，办理约定转存的手续。这样，银行每个月就会主动帮你把你规定的金额转为定期存款，就免去了你跑银行的辛苦。

2. 绑定信用卡，还款全自动

信用卡是不少女性透支消费、周转资金的工具，但是对于信用卡用户来说，最麻烦的就是如何能够保证及时足额还账，不仅还账日难以计算，而且还经常忘记，这样会导致罚息和滞纳金，甚至还会影响个人的信用。

如果与信用卡绑定的话，你就不用再担心信用卡还款的事，也不用再费时费力地到处找还款的地方，轻轻松松地就可以避免银行的罚息和手续费，还能够保持自己良好的信用记录，何乐而不为呢？

3. 黄金理财方程式

大多数的职业女性是以工资为主要收入来源，甚至不少人完全依赖工资生活。实际生活中，大多数的职业女性将工资卡随取随用，无形中造成卡上闲余资金成“睡钱”。如何利用好这些工资卡上的闲余资金呢？有一个方法很管用，那就是按照黄金理财方程式打理自己工资卡里的钱。所谓的“黄金理财方程式”就是将自己的工资的 50% 作为定期存款，30% 作为活期存款，20% 作为理财产品。

黄金理财方程式是莎莎打理工资卡的秘诀，虽然每个月工资有限，但是按比例理财，

还是很能积累财富的。每个月，莎莎都通过光大银行的网上银行自动将卡内 50% 的钱存为 3 个月的定期存款、20% 进行理财，剩下的作为日常开销。

4. 基金定投

由于工资卡上每个月都会有一些结余的资金，如果让这些结余资金睡在工资卡里吃活期利息的话，收益极其微小，还不如通过基金定投来强迫自己进行储蓄呢。这个基金定投就是每个月在固定的时间投入固定金额的资金到指定的开放式基金中。这个业务也不需要每个月都跑银行，它只要去银行办理一次性的手续，以后的每一期扣款申购都会自动进行，也是比较省心、省事的业务。虽然钱不多，但是积少成多，聚沙成塔，只要坚持下去，就会像滚雪球一样越滚越大，最后获得丰厚的回报。

5. 开通网银缴费

虽然很多女性如今都开通了网上银行，但实际上真正对网上银行“玩”得精熟的人却不多。理财师提醒，网上银行对女性普通的日常费用缴纳也有很大的便捷性，例如水、电、煤气、手机等业务的缴纳和充值。

使用网上银行的自动缴费功能后，女性朋友们不但可以节省去银行、煤气、水电公司等地排队办理手续的时间和精力，同时也可以避免因意外导致拖欠水电费而被扣滞纳金。

6. 存抵贷，用工资卡来还房贷

因为工资卡上都会备有一些闲钱不会用到，而且如果你有房贷的话，你完全可以办理一个“存抵贷”的理财手续。现在很多银行都推出了“存抵贷”的业务，办理这项业务之后，工资卡上的资金将按照一定的比例当做提前还贷，而节省下来的贷款利息就会被当做你的理财收益返回到你的工资卡上，这样，就可以大大提高你工资卡里的有限资金的利用率。

7. 轻松购买理财产品

许多银行都开通了“银证通”、“银基通”、“银保通”等业务，使用银行卡可以轻松地购买各种理财产品，例如外汇、黄金、保险、基金、国债等。使用银行卡购买新上市的基金等理财产品，还可享受一定幅度的折扣或者较高的收益率，而使用银行卡购买理财产品的最大好处就是省时省力，坐在家里通过电话银行服务或网上银行服务就可以了。

制订合理的储蓄计划，让幸福更久远一些

家庭作为一个基本的消费单位，在储蓄时也要讲科学、合理安排。一个家庭平时收入有限，因此对数量有限的家庭资本制订储蓄方案需要格外花一番工夫，针对不同的需求，家庭应该分别进行有计划的储蓄，这样的话才能让我们的幸福更长久一些。科学的储蓄方案是建议把家庭整个经济开支划分为 5 大类，分类进行储蓄。

1. 日常生活开支储蓄

在理财过程中，每个家庭都清楚建立家庭就会有一些日常支出，这些支出包括房租、水电、煤气、保险、食品、交通费和任何与孩子有关的开销等，它们是每个月都不可避免的。根据家庭收入的额度，在实施储蓄时，家庭可以建立一个公共账户，采取每人每月拿出一个公正的份额存入这个账户中的方法来负担家庭日常生活开销。

为了使这个公共基金良好地运行，家庭还必须有一些固定的安排，这样才可能够有规律地充实基金并合理地使用它。注意不要随意使用这些钱，相反的，要尽量节约，把这些钱当做是夫妻今后共同生活的投资。另外，对此项开支的储蓄必不可少，应该充分保证其比例和质量，比如可以按照家庭收入的 35% 或 40% 的比例来存储这部分基金。

2. 大型消费品开支储蓄

家庭建设资金主要是用于购置一些家庭耐用消费品如冰箱、彩电等大件和为未来的房屋购买、装修做经济准备的一项投资。我们建议以家庭固定收入的 20%作为家庭建设

投资的资金，这笔资金的开销可根据实际情况灵活安排，在用不到的时候，它就可以作为家庭的一笔灵活的储蓄。

3. 文化娱乐开支储蓄

现代化的家庭生活，自然避免不了家庭的娱乐开支。这部分开支主要用于家庭成员的体育、娱乐和文化等方面的消费。设置它的主要目的是为了在紧张的工作之余为家庭平淡的生活增添一丝情趣。比如郊游、看书、听音乐会、看球赛，这些都属于家庭娱乐的范畴，在竞争如此激烈的今天，家人难得有时间和心情去享受生活，而这部分开支的设立可以帮助他们品味生活，从而提高生活的质量。我们的建议是：这部分开支的预算不能够太少，可以规划出家庭固定收入的10%作为预算，其实这也是很好的智力投资，若家庭收入增加，也可以扩大到15%。

4. 理财项目投资储蓄

家庭投资是每一个家庭希望实现家庭资本增长的必要手段，投资的方式有很多种，比较稳妥的如储蓄、债券，风险较大的如基金、股票等，另外收藏也可以作为投资的一种方式，邮币卡及艺术品等都在收藏的范畴之内。我们认为以家庭固定收入的20%作为投资资金对普通家庭来说比较合适。当然，此项资金的投入，还要与家庭个人所掌握的金融知识、兴趣爱好以及风险承受能力等要素相结合，在还没有选定投资方式的时候，这笔资金仍然可以以储蓄的形式先保存起来。

5. 抚养子女与赡养老人储蓄

这项储蓄对家庭来说也是必不可少的，可以说它是为了防患于未然而设计的。家庭如果今后有了小孩，以及父母的养老都需要这笔储蓄来支撑。此项储蓄额度应占家庭固定收入的10%，其比例还可根据每个家庭的实际情况加以调整。

上述5类家庭开支储蓄项目一旦设立，量化好分配比例后，家庭就必须要严格遵守，切不可随意变动或半途而废，尤其不要超支、挪用、透支等，否则，就会打乱自己的理财计划，甚至造成家庭的“经济失控”。

教育储蓄，为你的孩子准备一把保护伞

晴晴和老公都是中学教师，家庭月收入为5000元，除去日常开支和偿还住房贷款，每月结余1200元左右，女儿正上小学五年级。晴晴和老公的理财观念均属于保守型，理财要求是绝对稳健。所以，为了积攒孩子的教育费用，晴晴首先看好了教育储蓄，年初她到银行开立了一个6年期的教育储蓄账户，每月存270元，预计孩子上高中时可以取回本息21089元。但这样存了一段时间之后，晴晴感到教育储蓄太麻烦，她说现代人最重要的是时间，可这样月月跑银行会浪费大量的时间和精力，于是便想办理销户，选择其他存款方式。另外，为了追求稳妥，晴晴其他收入的打理也均以定期储蓄为主。

如果从理财角度来看，晴晴的选择是不明智的，是对教育储蓄的规定缺乏了解。因为教育储蓄较其他储种有一些不可比拟的优势：

一是利率优惠，1年、3年期教育储蓄按同档次整存整取定期存款利率计息，6年期按5年整存整取定期存款利率计息，可以说是零存整取的存法，却享受整存整取利率；二是教育储蓄免征利息所得税，如果加上优惠利率的利差，其收益较其他同档次储种高25%左右；三是参加教育储蓄的学生，将来上大学可以优先办理助学贷款。

那么晴晴应该怎么做呢?

首先，晴晴女士的教育储蓄应当继续存储。其实教育储蓄存款次数多少可以由储户自己掌握，储户根据自己的情况和确定的存款总额，可以与银行约定两次（即每次1万元）或数次就可存足规定额度。

其次，根据晴晴追求稳健的理财要求，为了兼顾稳妥性和收益性，可以在保证教育储蓄的同时，适当地增加一些国家债券的持有或人民币理财。晴晴比较合理的选择是购买5年期国债，这样在国债到期的时候，女儿正好上高中，这笔资金正好派上用场。

那么，应该如何给孩子办理教育储蓄呢？

办理教育储蓄时我们需要把握以下内容：

首先，储蓄对象。

教育储蓄的储蓄对象为在校小学四年级（含四年级）以上的学生。

其次，开办程序。

（1）开户：开户时，需要携带客户本人（学生）的户口簿或居民身份证到储蓄机构以客户本人（学生）的姓名开立存款账户，金融机构根据客户提供的上述证明，登记证件的名称以及号码。

（2）存款：开户时客户须与银行约定每次固定存入的金额，分次存入，中途如有漏存，应在次月补齐，未补存者按零存整取定期储蓄存款的有关规定办理。

（3）支取：到期支取时，客户凭存折、身份证和户口簿等有关户籍证明，和学校出示的正在接受非义务教育的学生身份证明，一次性全额支取本金和利息，每份“证明”只享受一次利息税优惠。客户如不能提供“证明”的，其教育储蓄不享受利息税优惠。同时，应按有关规定征收储蓄存款利息所得税。

（4）提前支取：教育储蓄提前支取时必须全额支取。提前支取时，客户能提供“证明”的，按实际存期和开户日同期同档次整存整取定期储蓄存款利率计付利息，并免征储蓄存款利息所得税；客户未能提供“证明”的，按实际存期和支取日活期储蓄存款利率计付利息，并按有关规定征收储蓄存款利息所得税。

（5）逾期支取：教育储蓄超过原定存期的部分即逾期部分，按支取日期活期储蓄存款利率计付利息，并按有关规定征收储蓄存款利息所得税。

第三，优惠条件。

（1）免收利息所得税。

（2）利率优惠。1年期、3年期教育储蓄按开户日同期同档次整存整取定期储蓄存款利率计息；6年期按开户日5年期整存整取定期储蓄利率计息。

在为孩子办理教育储蓄的时候，聪明的妈妈们总结出了几条实用的小技巧：

1. 每次约存金额要尽量高些，这样得到的利息及免税金额的实惠也多些

以2万元3年期教育储蓄为例，如按普通零存整取方式存储，每月存入555元，到期可获利息776.22元；如分2个月，每次存入10000元，则到期可获利息1491元。两种存储方式对比，后者比前者多得利息714.78元，因此凡存储教育储蓄又有资金的储户，完全可以选择分两个月存储的方式。

2. 尽量选择3年期、5年期教育储蓄存款

一般来说，孩子从接受义务教育过渡到非义务教育的费用也不会一下子猛增到令家庭难以承受的程度，所以通常不要选择与子女结束接受义务教育时间相同的存期。如子女尚有一年即上高中，可选择3年期或5年期的教育储蓄，利率较高，可以充分用好用足国家给予的利率优惠和免征利息税的政策，以得到更多实惠。

3. 最好选择期限较长的教育储蓄

这样能够获得更多的利息和免税优惠，还有一个重要原因是非义务教育的期限比较长。从目前情况看，非义务教育的期限大多为7年，即3年高中和4年大学，如再算入硕士和博士研究生教育，则期限更长。而教育储蓄的最长期限为6年，在非义务教育通常年限的范围内。所以选择较长期限的教育储蓄，能使获得的收益最大化。





主妇就是“主富”

主妇也可以成“主富”

现代女性大多已走出家庭束缚，跃上职场当家做主，伴随着知识与财富的倍增，女性已经拥有了绝对独立自主的权利，其理财观念当然也渐渐地脱离了传统思想。新时代的精英女性，理财与消费能力均不容忽视，开名车、居华厦的女性不在少数，更有不少人是投资市场的常胜将军，她们分析判断的能力令男人也啧啧称赞。

然而也有这么一部分女性，当二字头的年龄画下句号，以往无忧无虑的都市女性突然发现，生活里多了些不浓不淡的阴霾：房贷又涨了，老公的同事都有了车子了他还每天挤着地铁，爸爸妈妈看病的花销越来越高了，公司里自己的位子看起来也不是那么稳，突然多了好多年轻的女孩来竞争，养孩子的花销更是让人心中打怵，有这么多的账单要签付，薪水袋里那一叠薄薄的人民币怎么够……

女人成为家庭的财务部长是不争的事实，大部分家庭都是女人掌管家庭的财务，包括家庭的消费、子女的教育规划、赡养父母的金额额度，等等，一般都是女人在打理。而这些不浓不淡的阴霾，自然也就需要家中的女人们来面对。

对此很多女性存在着消极的心理，因为年轻的时候有家人和男友宠着，根本不会主动去了解什么理财知识，现在身为主妇了，该怎么打理生活中这些乱摊子呢？

其实并不难。对于女性理财，有一段很经典的评论：“20岁的女孩理财，就像是日本动画片，剧情单纯，过程既夸大又浪漫，回忆起来的时候总想让人会心一笑；30岁的女子理财，像是美国商业片，主角必定是超级英雄，只要她愿意，没有不可能的事；40岁的女人理财，像是欧洲文艺片，精致隽永，韵味无穷，叫人心旷神怡。”其实这段话概括起来说，就是女人理财是要靠认真的实践和积极的实际行动积累经验的。俗话说，你不理财，财就不会理你，学一点理财的基本知识，主妇们也可以慢慢地变成“主富”们。

小甜2005年毕业后很快便与相恋4年的大学同学迈入了婚姻殿堂。小甜的丈夫是个很传统的男人，希望小甜能安安心心地在家里做小主妇，有了孩子之后也可以有充足的时间来照顾孩子，就尽量不要辛苦地外出工作了。小甜听从了丈夫的建议，自从婚后第二年生下孩子之后就一直在家里做全职主妇。

彼时小甜的丈夫在浙江一家民营设计公司上班，平均月收入3500元左右，两年过后涨到了6000元。

小甜坦言，丈夫的工资不算高，而浙江也是个消费水平很高的地方，她又很希望能在5年之内买到自己的房子，为了这个目标，她为自己和这个家定下了严格的收支和理财计划。

生活方面：虽然离丈夫的工作地点有点远，但是宁可早上早起半个小时，也不去租市中心那些每个月两三千块的小房子，节约出一笔房租费、水电和物业费。她有充足的时间计划家人的膳食和其他安排，争取做到花得少，吃得好，用得合适。

理财方面：小甜花了大量的时间阅读理财方面的书籍为自己充电，试图选择合适自己家庭状况的理财方式。最终她决定第一年把每个月的闲钱拿到银行零存整取；第二年把存款拿去买一年期固定收益型理财产品；从第三年开始把积蓄平分成三份，一份用于炒股，一份用于买国债，一份用于买理财产品。

小甜说，她和家人一方面省吃俭用，一方面坚持长期理财，有省有赚，居然真的在第五年的时候攒够了人生第一个20万元，交了一套房子的首付之外，还为家里留下了一定的资金，以应付突发事件。

小甜不愧是个能够精致理财的优雅小主妇，明白省钱不能生钱，赚钱也不一定就剩钱的道理。

女人如果没有计划地花钱，那么每个人，例如市场里的肉贩、服饰店的老板等都可以分享你家或你老公辛苦赚来的财富。在现实的生活里，开门七件事，柴米油盐酱醋茶，样样都要钱，如果没有好好控管开销，再多的金山银山也会被掏空。

因为物价上涨，通货膨胀，现在，我们的钱能买到的东西，比起5年前或者是3年前可以说是少很多。主妇们面对这样的事实，必须好好利用口袋里的钱，精打细算，才能不至于让家庭支出出现红色赤字。

另一个角度来讲，很多女性认为，只要我们出去多赚一点，这些担心不就都可以解决了么。这更是一个错误的看法。家庭收入支出是一个需要有计划性和条理性的东西，并不是说有多少花多少的问题。聪明的家庭主妇会把自己和丈夫辛辛苦苦赚回来的钱看得好好的，不会因为各种难以预测的事情让家里无端多支出一笔钱。有计划地花钱，可以保证你和你的家人能够充分把钱花在刀口上，不至于浪费任何一毛钱，甚至还能有盈余。

除了“省钱”，赚钱也是成为“主富”重要的一个环节。建议每个主妇都应对每月的支出做个详细的账目，并在此基础上测算一下每月家庭的各项必须开支，以此思考理财和积蓄的需要，并留下灵活的空间；其次做理财规划的时候要针对自身的实际情况，选择不同的理财品种，例如：步入工作不久的年轻女性可偏向选择一些激进点的股票、股票型基金等，中年主妇应注意配置一些人寿保险、子女教育等的理财品种，老年后应多选择一些安全性好的债券型、货币型理财产品等。对于那些缺乏理财意识的主妇来说不妨选择基金定投来约束自己，进行被动式理财。最后建议主妇们从身边的点滴做起，充分利用好自己能获取的一些资源并加以开发利用，信用卡、抵扣券、折扣卡、积分兑换、短期银行储蓄产品等都是不错的选择。

既能“省钱”又能“赚钱”，“主富”们就是这样从“主妇”蜕变而来的。

会理财才能当好家

结了婚的女人就不能再像少女时代那样，一个人吃饱了全家不饿，整天无忧无虑地过日子。结了婚的女人有一个家庭需要管理。虽然现在的家庭结构很简单，有些幸运的人只有自己和老公。但是，仅这两个人的家庭也有很多事，暂且不说那些大事，就每天的柴米油盐酱醋茶就够让你头痛的，所以，结了婚的女人第一件事就是要学会当家。而家庭的每一件事都是跟金钱挂钩的，只有会理财的女人才能够当好家。

结了婚之后，不要再指望老公还像恋爱时那样把你当公主一样捧着，你需要为两个

人组合成的家庭做点贡献。当然，老公可以做家里所有的家务活，但是那样的话，你就必须要把自己辛苦赚来的钱交到他的手上，因为家里所有的事都需要钱，如果他掌管家庭所有的事的话，所有的钱就都要经过他的手。相信你也不愿意这样吧，所以还是自己来当家比较妥当。

要想把自己的家当好就要学会理财。俗话说："吃不穷，穿不穷，不会算计一生穷。"说的确实在理。家庭收支要算计，"钱生钱"也要会算计。而这种算计，就是我们平时所说的理财。人的一生，总是会遇到一些生老病死、衣食住行方面的问题，而这些问题的解决都离不开钱，因此，想当好家必须要学会理财，家庭理财并不局限于家庭收入的多少。

新婚燕尔的吴小姐，每个月只给老公发点零花钱。因为婚前她已经在股市上尝到过甜头，所以，现在她准备把家里所有的钱都拿出来投进股市，以取得更大的回报。不过，老公的一句话把她问住了：以防万一，总得留点余地吧？

确实，如果吴小姐把家里所有的钱都投入股市，而又全部被套牢的话，他们家就只能去喝西北风了。古人言：金银财宝，生不带来，死不带去。因此，我们应该在自己的有生之年好好对金钱进行合理的规划，让这些财富取之有道，用之有道，为自己和家人的生活增添乐趣和幸福，让这些财富能够充分为我们所用。

就目前的经济状况来看，由于我国还属于发展中国家，经济收入还处于低档水准，这就意味着中国绝大部分的家庭还处于低收入水平，家庭财务状况还不是很理想。中国的家庭更需要一种经济实用，能让财富发挥出最大效益的财务规划手段，也就是说，当家必须要会理财。为什么这么说呢？因为当家的人如果会理财的话，就会给家庭生活带来很多的好处。

1. 如果当家的你会理财，就能够分散投资，规避风险

众所周知，每一种投资都会伴随着风险应运而生，但是我们所要做的，就是巧妙地将投资风险的概率降至最低，使之不足以影响我们的生活质量。而如果当家的你会理财的话，你应遵循这样一种投资规则："不要把全部的鸡蛋放在一个篮子里。"这样你就会比一般的家庭主妇明白，会让自己的家分散投资，规避风险。因为好的理财活动不仅要能规避风险，还应该收到增加收益的效果。如果你会理财的话，你就能够对家庭财产进行合理的配置，规划出一套最实用的投资理财结构。那么，究竟怎样的一种投资结构才是最合理、最能规避风险的呢？怎样才能最大限度地进行资产合理化优化组合呢？一般来讲，最大众的投资搭配方式应该是：在家庭总收入中，消费占45%，储蓄占30%，保险占10%，股票债券等占10%，其他占5%，这样的投资搭配结构既能保证我们的生活水准不降低，又能规避风险，还能适当增加收入，是一种较为稳妥的投资理财结构。

2. 如果当家的你会理财，就能够聚沙成塔，积累财富

家庭财富的增加取决于两个方面：一方面要"开源"，即通过各种各样的投资和经营活动增加自己的财政收入。另一方面要"节流"，即通过合理规划财富，减少不必要的开支。如果当家的你会理财的话，你就能够将家里多余的财富进行合理规划，让"小钱"积累成"大钱"。很多人认为生活中的一些细微开支不需要算得那么清楚，但是，长久下去，这将成为家庭中的一个沙漏，总是在不经意中将家庭财富毁灭于无形之中，因此，必须用理财这个工具将这个沙漏彻底堵住，不该花的钱一分也不能花。只要你养成合理规划消费的习惯，慢慢地，你就会发现，那些看似不起眼的小钱一样能成为家庭财富中一笔可观的收入。

3. 如果当家的你会理财，就可以防患于未然，未雨绸缪

人的一生不可能永远一帆风顺，虽然大家都不希望遭遇到一些不测，但是命运不会一直按照你想要的为你安排，生活中还是会有一些意想不到的事情让你烦恼，甚至陷入窘境。因此，如果你会理财的话，你就要在平时注重家庭理财，对一些突发事件做到未雨绸缪，防患未然。合理的家庭理财不仅能够增加家庭收入，还能让你在遭遇突发事件时应对自如，不至于手忙脚乱。购买保险、注重储蓄……这些平时对你的生活并不会造

成很大影响的投资方式将会在特定情况下发挥不可估量的作用，为你雪中送炭。

4. 如果当家的你会理财，就能够稳妥养老，安度晚年

人，总会有年老体弱的一天；人，总会有干不动的一天。这就需要你在年轻的时候对自己的晚年生活进行妥善的安排，让你的晚年过得有尊严、有自信。现在，社会上大多数年轻人都是独生子女，如果让一对夫妇同时赡养 4 位老人，这对于子女而言是沉重的负担。所以，晚年的幸福生活尽量还是要靠自己。因此，如果你会理财，你就会知道，要在年轻的时候做好理财规划，合理稳妥地进行理财，为退休后的晚年生活储备出足够的生活保障金，让自己和老公有一个幸福、独立、自尊的晚年生活。

5. 如果当家的你会理财，就能够提高生活质量

因为你会理财，你就会对家庭财富进行合理的规划和安排，这样，家庭成员的生活状况就有了很好的保障。在此基础上，随着理财规划的进一步合理化，家庭的风险抗拒能力将会越来越强。随着家庭收入的不断增多和理财规划的不断合理化，家庭的奋斗目标也将会一步步实现。从租房子到自己买房子，从坐公交车到自己买车，从解决温饱到能够自主旅游……奋斗目标一步步实现的同时也让家庭成员的生活质量得到了很大的提高，这一切都离不开理财的功劳。

所以，想要当好家，就要学会理财，让自己的家庭生活过得幸福多彩。

将理财变成一种生活习惯

当家需要理财，但理财不应是一时的冲动，也不应是一项任务，而是一个贯穿于生活的各个角落、每个环节的一件事情。所以，不要把理财当成一件非常隆重的事情来做，而要将理财变成一种生活习惯。

如果你将理财当成一种生活习惯，你的生活，乃至你的整个家庭的发展都会清清楚楚、有条不紊地摆在你的眼前。哪怕自己得到的是一分钱，也能够清楚地知道这一分钱将如何使用，怎么赋予它不同的用途。如果你将理财变成一种生活习惯，你就能够坚持不懈地进行投资，哪怕每天获得的回报很少很少，但是你也会坚持去这样做。如果你将理财当成了一种生活习惯，时间会让你轻轻松松成为一位富翁的，让你的家庭过上富裕安康的幸福生活。

现在的理财工具越来越丰富，关于钱生钱的理财故事也广为人知，大多数人也已经接受了理财的意识。不过，接纳理财的思想可能不难，难的是以什么样的心态和方法来尽心理财。为什么有的人可以种瓜得瓜，种豆得豆，而有的人播下的是西瓜，收获的却是芝麻呢？这是因为有的人把理财当成自己一生的事情来做，而有的人只是一时心血来潮，只是天真地想通过理财一夜暴富而已。

一夜暴富是很多人的投资理财心态，总是期望可以在最短的时间里成为最富有的人。在中国开始进行经济转型的时候，确实有过这样的暴利。但是，中国现在的市场经济已经比较健全了，而且现在正逐渐走向国际化，可以发生暴利的投资理财领域已经越来越少了。寻常人家参加的机会并不多，如果你仍旧抱着暴富的心态来进行投资理财，胜利只是偶尔，而绝望将是必然。所以，作为一般老百姓的你想要投资理财，最先应当摒弃的就是寻求暴富的心态。

另外，每一个女人能够创造财富的时间也不多，假如人的一生能活 100 岁，那么前 20 年是享用父母的钱，60 岁之后是退休阶段，很多人已经不再创造财富了。所以我们创造财富的时间只有短短的 40 年左右。在这个阶段，我们还要承担赡养父母和养育孩子的责任，花销也是相当大的。今天有钱，不等于明天还有钱；但是每天都理财，每天就都会有安心的日子可以过。

20~45 岁是所有人积累财富的黄金时段，也是理财的最佳阶段。而刚刚成家的你，养

成一种理财的习惯，善用它们，合理地进行投资，为自己未来生活富足创造一个源源不断获得收入的渠道，是新时代女性最可靠的选择。

这就要求你要将理财变成你的一种生活习惯，就像你每天都要刷牙、洗脸一样，让理财成为你平时生活的一部分。因为，现在市场上可供选择的理财工具越来越多，而你必须要理财的资金也是有增无减，想要保持危险和收益相对应的理财准则，你要做的不过是依据自己的危险收益需求去挑选相应的理财产品或组合，不停地反复调整和保持理财，让理财成为生存中必不可少的一部分。

现在市场上有很多基金所推出的定期定额投资规划，就是一种能够让人将理财变成一种生活习惯的理财方法。通常来说，股票型基金受到股票市场动荡性较大的波及，收益率动荡性相对较大，不一样起点的投资成本高低也不一样，而且，推断出一个相对低点再买入的时机也不容易，大多数的情况都是低了还会更低，涨了就不回头。所以，对于普通的女性朋友来说，"选时"是一个知易行难的事情。不过，如果是选择了定期定额的投资形式，每个月定期定额买入，既有在相对低点成交的时候，也有在相对高点成交的时候，这样，对于整个投资过程来说，就可以做到风险均摊，常年的收益是均衡的。

况且，对于多数一般的家庭来说，可以进行一次性风险很大的投资的资金是有限的，而稳定收入所带来的可投资资金是定期增添的，因而十分符合定期定额这种投资方法。这样，也就要求你要将理财变成一种生活习惯。

把理财变成一种习惯，那么理财将不再是一种负担、一种高深的学问。理财越早越好，理财习惯最好从二十几岁就养成，女人更是这样。

女性在购物时大多属于冲动型，经常会有不经意的花费，所以作为女人，就要时常打理自己的存折，运用不同的方式来打造自己的"黄金存折"，比如将一部分钱作为定期存款；一部分购买保险，或者定期定额购买基金作为稳定投资；另一部分拿去做短线投资。这样不仅有机会赚到高额的回报，也不致在一夕之间花光自己的辛苦钱。

陈彤原本是个不折不扣的"月光族"，每月把自己的薪水花光不说，还要动用父母给她存的"小金库"。后来，她看到身边的同事都购买国债、基金，生活过得有滋有味。她也拿出"小金库"里的钱进行了尝试。同时，她办理了零存整取储蓄，强制性存款。一段时间后，她发现自己的资产逐渐增多，心里也变得安宁、踏实了。

后来，她就一直保持着理财的习惯。结婚以后，她和老公商量，拿出一部分资金投入股市，进行短线操作，因为正值牛市，他们大赚了一笔。现在，夫妻两人还在股市里进行"竞赛"，每人投入部分资金，看谁炒得更好，不但增加了生活乐趣，也让老公对她的独立性刮目相看。

所以说，女孩子嫁人以后就是家庭的女主人，一定要有理财意识，并养成理财习惯。不要什么都依靠老公。自己心里只有爱情至上，这种做糊涂老婆的想法是非常不成熟的。只有养成理财习惯，有了充实的家庭小金库，爱情才会更加甜蜜。能娶到这种"财女"老婆，使家里财务井井有条，老公只会暗自庆幸自己的好运气。

所以，为了自己的甜蜜爱情，为了自己幸福的家庭生活，努力把理财变成你的一种生活习惯吧！

家庭生活，预算为先

在日常生活中，预算无时无刻不引导着大家的生活。如果你在生活中不懂得理财预算，有了钱就毫无节制地大手大脚乱花一气，没有钱就节衣缩食借债度日，不仅不能攒下家底，还会造成很严重的财务危机，让你的家庭没有一点抗拒风险的能力。所以说，家庭生活，预算为先，这会让你的家庭生活过得有计划、有规律，不至于经常遇到那种捉襟见肘的日子。

刘颖结婚快10年了，刚好国庆节的时候是他们的结婚纪念日，于是，才刚9月初，她就开始规划10月份的家庭理财计划。她在纸上一笔一笔地记着：给丈夫换一个照相功能好的高档手机，因为丈夫的手机实在太落后了；给儿子买一双耐克牌的运动鞋，因为儿子已经不止一次地在她面前提起这个要求了；给自己买一台手提电脑，这样下班后也可以在家轻松办公了；给双方父母的赡养费各1000元，这是家庭收入中每月都必须支出的一项；国庆长假去海南旅游，因为这是他们结婚的时候就做好的约定——10周年结婚纪念日要在海边度过。刘颖将这些计划一一列在纸上之后就开始算费用，最后得出的费用是23580元。

晚饭后，刘颖兴致勃勃地将计划拿给老公看，希望能从老公那里讨来一点赞扬，但是老公只是草草看了一下计划单，并没有表态。刘颖问："你觉得这样的计划不好吗？"老公微微一笑说："你计划得很好，可是你考虑咱们的家庭收入了吗？你我一个月的工资加起来也不过1万多块，可是你的这个计划远远超过了咱们一个月的总收入啊！要我说，我们不妨这样规划。"说着，老公拿过计划单，用红笔在上面画着，"手机无非就是为了联系方便，照相功能再好也是辅助功能，真要是想照相，还是真正的相机来得实惠。再说咱家不是有相机吗？这项开支完全可以省去。儿子的耐克运动鞋可以在国庆节商家打折促销的时候买，能比平常省去200元。你的手提电脑完全可以缓一缓，等到下个月再买。双方父母的1000块钱是必须给的，这一项很好。去海边不一定非要去海南，我们可以选择只有3个小时车程的青岛，这样不是把机票全部省下了吗？这样一算，我们的预算支出才7000元，完全可以玩得尽兴。"

就这样，在老公的引导下，他们一家三口度过了一个十分快乐的长假，而且还富余了5000块钱，这些钱，留到下个月给她买一台笔记本电脑足够用了。

从故事中，我们可以看到，做好家庭预算对家庭的生活质量起着多么重要的作用。不要以为只有公司和企业才需要做财务预算的。如果想要让自己的家庭生活总是过得幸福快乐，家庭预算是必不可少的。

一般来说，家庭预算包括年度收支总预算和月度收支预算。按照"量入为出"的原则，制订年度收支总预算首先要明确家庭在未来一年要进行多少储蓄和储备，这样一方面要达到家庭资产按计划增长的目的，同时还要防备未来的各种不时之需。例如用于医疗方面的支出，是很难事先预见的，目前很多家庭还未享受到完善的医疗保险与保障，在预算中安排一定的资金留作储备就更显得重要了。在此基础上，对于一年的总体支出情况做出安排。

刘颖的预算显然已经违背了"量入为出"的理财原则，这样的预算实际上是不科学的，一旦家庭出现变故时，这种预算的弊端就会很快显现出来，家庭就将面临严峻的财务危机。另外，没有储蓄的家庭在实际生活中抗风险能力极弱，而刘颖并没有将储蓄放在一个至关重要的位置上，而是持有一种超前消费的观点，这就导致刘颖的预算远远超出了家庭的总收入。相比之下，她老公的理财观念就实际一些，他的预算最后还省下了5000元，这笔钱可以存入银行成为家庭储蓄的一部分，也可以留作下个月买手提电脑的开销，这才是一种明智的理财观念。那么，如何进行合理的家庭预算呢？

1. 在态度上首先要重视预算

在态度上要重视起来，要树立一种"像打理公司一样打理家庭"的严谨理财观，这样就能在有效地控制家庭成本的基础上，以一种更加适合自己的方式轻松快乐地生活。

2. 最好选择以月份为单位的家庭预算

相对于企业预算而言，家庭预算更应该侧重于以月份为预算单位，这样更便于随时调整预算，增加对一些突发事件的抗风险能力，同时也能根据实际需要增加一些预算之外的开支，灵活性相对来说更大一些。

3. 注重细节，锱铢必较

家庭预算在经历了一段时间较为粗放的理财之路后应该逐渐将预算的注意力转变到

对细节的管理上来。这样做出的家庭理财预算目的性强、贴近生活、真实可行，这样才可以称之为有效的家庭预算。

4. 预算要遵循“张弛有度，有备无患”的原则

俗话说：“人算不如天算。”日常生活中我们总是会遇到一些原本是计划之外的开销，比如：疾病、车祸、亲朋好友的结婚份子钱等，这些原本不在我们预算计划内的开销往往让我们手足无措，因此，我们在制订预算的时候一定要在严密的基础上预留出一部分活动资金。要知道，家庭预算就好比打仗，有备无患方能百战不殆。

5. 要根据不同家庭的特点分门别类进行预算

每个家庭都有不同的开支项目，例如有的家庭是供房的支出较大；有的家庭还在租房的时候，要计划购房首期的房款；有的家庭需要赡养父母，赡养支出较重；有的家庭把生活的重点放在旅游上，旅游基金要求高；有的家庭都是公务员，有着较完善的保障制度；有的家庭是个体经营者，需要通过保险等方式进行自我保障。因此，要针对自己家庭的实际情况，将预算项目进行分类，这样的预算才是切实有效的家庭预算。

综上所述，家庭预算一定要切实可行，一定要有理有据，只有这样才能让你和你的家人在一种有保障、有计划、有安全感的环境中充分享受现代化生活所带来的乐趣。

柴米油盐贵，精打细算巧消费

老一辈人经常爱念叨的一句话是“钱要花在刀刃上”，用在现在，同样是真理。居家过日子，同样的钱，会买和不会买相差很多，而且，现在的柴米油盐都很贵，所以，要想把自己的家庭生活过得最实惠，你还要学会精打细算巧消费，省下一些生活中不必要的开支。

作为当家的女人，最常逛的就是超市，弄不好，你的钱财就因为这些柴米油盐而从超市里哗啦啦地往外流了。所以只要女人能够控制好自己，在逛超市的时候多个心眼，还是可以为自己省一点钱的。

几乎所有的人都是在同一个超市里买齐自己需要的东西，其实这样做并不合算。因为超市要赚钱，不可能所有东西都便宜，超市之间的竞争很激烈，商品的价格都不会相差很大的，所以有些超市为了吸引顾客的光临，都会拿出部分商品低价销售，只要有顾客光临，顾客不可能只买一样特价商品吧。所以你买一样很便宜的东西，却买了10样或者更多很贵的东西，这样1∶10的比例，超市就赚了你更多。所以，平时多关注各个超市的促销海报，根据超市的实惠信息购买你所需要的东西。这样虽然会多跑几趟，但能够为你省下不少钱。

除了这个省钱的方法，还有一个也非常有效，那就是在结账的时候，舍弃一样东西不买。几乎所有的人逛超市的时候，都会拿个购物篮，首先是把自己需要买的东西买好，但是在买需要的商品时总会看到一些很便宜而自己可要可不要的商品，这个时候，有些人会顺手牵羊放进购物篮。这就是为什么要在结账的时候丢掉一样可买可不买的东西，丢掉一样是一样，每天省一点，积少成多。

这是一些逛超市买自己家庭的日常用品时的一些省钱的方法。其实，我们在日常生活中，有很多地方是不需要花那么多钱的。如果你仔细想想，就会发现有很多省钱的方法，甚至有些地方根本不用花钱。例如一些重要的节日，没必要去餐馆吃，你完全可以和家人在家里做一顿丰盛的大餐，既经济又实惠。平时吃饭，也没有必要顿顿下馆子或者订饭，完全可以自己动手，既能感受到成就感，又省下一部分开销。

朋友过生日，不知道该送些什么，往往选择了很贵的礼物，却未必是朋友所中意的。花了不少钱，也没什么意义。自己亲手做的小糕点、工艺品、卡片等，也完全能让朋友感受到其中的心意。

在买衣服的时候，注意更多的有特色可以混搭的衣服。这样你 1 件可以搭 10 件，那实际上，你就拥有了 20 件衣服，又有新意，与众不同。

出门打车的时候，避开公路上的高峰期或者拥堵路段，这样可以减少因为堵车而造成的不必要花费。

所以，在生活中能省的就省。毕竟一个家庭需要花钱的地方很多，一定要把钱花在刀刃上。平时在购物的时候尽量带现金，因为用信用卡很难让我们感觉到花钱的感觉。其实就像把百元大钞找零后，花起来 的时间会更快，有时一张百元大钞也许放一个月都不舍得用，但是一旦找零了，或许一张张用起来就没有了感觉一样。因为没有感觉就会让你不停地刷卡购物，浪费掉本可以不用花的钱。

带现金不要只带一些大钱，更要多带一些零钱，特别是一毛的硬币。

其实，所有的家庭主妇都知道的一个最省钱的方法就是在超市和商场大特价的时候去购物。所以她们都会选择周末或者晚上 8 点以后去逛超市。周末虽然人多一些，但商家由此也会推出一些酬宾活动。周末的面包多半是买大送小，牛奶也会在周末买一赠一，用量省，所以有时选择在周末买特价商品未尝不是省钱之道。再加上超市一般都希望当天的蔬菜当天卖出去，特别是一些蔬菜有保鲜时间的，所以超市里一般都会在晚上通过一个特价把这些蔬菜处理掉，因为这些蔬菜如果没有卖出去，就可能会烂掉。同样面包和烤鸡、烤鸭都有保质期的，如果当天没卖掉也会坏掉的，所以这些东西一般 8 点后都会大甩卖，很便宜的。

最后强调一点，不管买多少东西，结账的时候一定要记得核对账单。核对账单是为了避免由于收银员的疏忽，而将所购物品的数量打错。经常在超市里购物遇到，本来那东西不是你买的，特别是很多人排队的时候，收银员会把后面人的商品误认为是你买的，尤其是后面的人买的东西很少时，所以必须当场核对，发现问题可以当场解决，省得离开柜台就说不清了，造成不必要的损失。

并不是说，当了家就要斤斤计较，当个一毛不拔的“铁公鸡”，而是要好好计算你的家庭生活，毕竟柴米油盐都很贵，别看它们都是小物件，但是天天都要用到，日积月累，也是一笔大支出啊。所以，要想自己的家庭生活过得质量高而又不浪费的话，你就需要精打细算你的生活，学会巧妙安排你的家庭生活消费。

细心的女人有账单

女人本来在花钱的时候就糊里糊涂、大手大脚，结婚以后，如果还是跟少女时代那样稀里糊涂地花钱是行不通的。所以，细心的女人都有自己的账单，让自己清清楚楚地掌握好自家的钱财。

有很多女性朋友会对记账嗤之以鼻，认为那很庸俗，像个十足的旧社会小市民。其实不然，“凡事预则立，不预则废”，这句话也适用于你的经济管理。只有把你的每一份开支都记清楚，才有助于你对你家的财产做一个预算，安排好家庭经济生活，帮助你控制支出、精明消费，提高你的收支结余，为你的投资理财提供足够的资金。记账很重要，知道如何记账就更重要了。

一般人最常采用的记账方式是用流水账的方式记录，按照时间、花费、项目逐一登记。若要采用较科学的方式，除了必须忠实记录每一笔消费外，更要记录采取何种付款方式，如刷卡、付现或是借贷。

其次，要特别注意记好钱的支出。资金的去处分成两部分，一是经常性方面，包含日常生活的花费，记为费用项目；另一种是资产性方面，记为资产项目。资产提供未来长期性服务，例如，花钱买一台冰箱，现金与冰箱同属资产项目，一减一增，如果冰箱的寿命是 5 年，它将提供中长期服务；若购买房产，同样会带来生活上的舒适与长期服务。

那么，在家庭中应该如何记账呢？

1. 集中凭证单据

你应该养成保存各种单据的习惯，将购货小票、发票、银行扣缴单据、借贷收据、刷卡签单及存、提款单据等，放在固定地点保存。每次记账时，把各种票据拿出来，时间、金额、品名等项目都一清二楚。此外，这种习惯听起来麻烦，其实比起票据乱丢，收集票据养成习惯后反而会让生活和消费井井有条。

2. 细化分类每月的收支

一些刚成家或刚开始记账的人不知道记哪些内容，有的则没有归类，纯粹是“流水账”一本。记这样的账，用途不大。要使家中的收支一目了然，易于分析，还得要分门别类地记账。

一般来讲，家庭记账中，应把收入分为：工资（包括全家的基本工资、各种补贴等），一般指具有固定性的收入；奖金，此项收入一般在家庭中变动性较大；利息及投资收益（家庭到期的存款所得利息、股息、基金分红、股票买卖收益等）；其他，这项属于数目不大，偶然性的收入，如稿费、竞赛奖励等。

支出不妨也设 4 个明细项目：生活费（包括家庭的柴米油盐及房租、物业费、水电费、电话费等日常费用）；衣着（家庭购买服装或购买布料及加工的费用）；储蓄（收支结余中用于增加存款，购买基金、股票的部分）；其他（反映家庭生活中不很必要、不经常性的消费，等等）。各个家庭也可根据自己的“家情”对项目作相应调整，如增设“医疗费”、赡养父母、“智力投资”等。

3. 分析每月的收支情况，制定下一个月的支出预算

支出预算基本可以分成可控制预算和不可控制预算，像房租、公用事业费用、房贷利息等都是不可控制预算。每月的家用、交际、交通等费用则是可控的，对这些可控支出好好筹划，是控制支出的关键。通过预算还可以预知闲置款规模，进行投资，如购买股票、基金、国债时容易决定购买总额，并保证所投资的资金不会因为需要支付生活支出而抽取出来，损害收益率。

以上介绍了家庭记账的基本方法。然而对于家庭记账，很多人都觉得麻烦，特别难以坚持。家庭事务大部分都是一些零零碎碎的小事情，特别是家庭开支方面，一天忙累不已，做完工作或家务已经不错了，哪有时间或心情来记这些账啊！所以，要想坚持记账，又有效果的话，必须减少记账的工作量，降低记账的枯燥性，当然最重要的是记出效果来。采用家庭理财软件来记账是一种比较好的方法。

家庭理财软件记账可实时进行统计分析，如收支分类统计、比较图、账户余额走势图、每月收支对比、收支差额、预算与实际对比等。有这样的图表，就不会枯燥。如果是纸笔来记，你会每个月底费时间来做统计与分析吗？所以这些事后的工作交给软件自动完成，又省了不少事。

再就是利用软件中的理财目标、财务报警计划、收支预算等功能，能让你对支出超预算的情况保持警觉，让你的消费更精明，更顺利地实现你的理财计划。

记账贵在坚持，要清楚记录钱的来去。通过平日养成的记账习惯，可清楚了解每一项目的花费及需要是否得到确切满足。

记账除了记下平时的生活花费以外，还要有家庭财产记录。

有人将钱放在棉被或衣服的夹层中，有人开一个秘密账户，与朋友合伙或借钱给朋友等。由于种种原因不愿将这类情况告诉家人，借据、凭证或业务上的安排家人都不清楚。如果突然有一天他还来不及通知家人就出了意外，银行的存款可能就成了公共财产，借出的钱可能永远收不回来了，合伙的财产可能被别人吞了，而夹层里的重要东西也很可能被当成破烂丢掉。拥有自己的秘密不是罪过，但如何才不会使我们的钱财凭空飞掉，又能保住秘密呢？将自己所有的财产登记入账是非常必要的。

记账只是一种使自己了解财务状况的方法，一种控制金钱的手段，这里所说的记账并不是狭义的记下每天的现金账，而是你的各项开支和财产记录。这些家庭财产的实际

记录，不但能够帮助你合理使用每一分钱，而且能够在意外发生时令家人避免不必要的损失。

女人“左右逢源”，会节流还要会开源

有这样一则寓言：

一位父亲在临终时将两只聚宝盆传给了两个儿子，大儿子的聚宝盆大，但是有一个洞；小儿子的聚宝盆小，底部却非常结实。有一年，村庄迎来了大旱灾，小儿子靠小聚宝盆中的财富，顺利渡过了困难时期，而当大儿子把手伸进他的大聚宝盆的时候，才发现盆中一分钱也没有留下。

其实，这个寓言就是暗示了理财既要有开源，也要有节流。开源就是那只聚宝盆，节流就是聚宝盆的底。如果一个家庭仅仅会赚钱，而留不住钱，到头来还是一场空。有了“盆底”，“聚宝盆”才能盛住财富，实现自己的理财目标。所以，聪明的女人想要当好家就要会“左右逢源”，节流和开源，一样都不能少。

前面我们也讲了当家女人要为“柴米油盐酱醋”等生活开支精打细算，坚持记账巧理财，这些主要都是在节流。“贯彻勤俭持家的传统思想，是一种非常有效的理财手段，也是许多女性当家后的必经阶段。”女性理财在经过节流这个必经阶段后，更需要进行开源式的理财观念，通过对已有的财富进行适当的投资，获取更高收益的开源。

许多年长的人由于经历过困难时期，认为省一分即是赚一分。虽然勤俭节约是传统美德，但你在节约每一个铜板的同时，是否考虑过所积蓄的资产是在增值，还是在不知不觉中流失。

如果利率很低，你还是一味地省钱，不注意合理投资。这时候省一分未必赚一分，甚至有可能是省一分亏一点。即使是节约再节约，存在银行里的钱数额不变，购买力却变小了。低利率再扣除通货膨胀，资产不但不会增值，反而还会缩水。省钱的误区是导致家庭资产流失的隐形杀手。

一个善于理财的当家女人，应该选择及尝试各种适当的投资理财工具，把财力分散于储蓄存款、债券、股票及其他投资工具之间。

那么，如何才能将自己的财富进行有效投资呢？如何才能确保自己的钱能快速生出更多的钱呢？

在现代家庭理财投资中，有很多投资方式可以选择，你可以投资股票、债券、基金、书画收藏等领域，也可以投资保险、外汇、信贷甚至火暴的房地产……无论你选择投资哪个领域，都是想获取高额的回报率，前面也具体介绍过各个投资项目，你可以具体了解之后选择出最适合你的家庭情况的投资项目作为你的开源途径。

其实最有效的做法就是你要懂得根据你的年龄和家庭状况调整你的投资组合。对于不满30岁的女性朋友，因为大多数都是刚刚成家，家庭生活还没有定型。这一时期的许多女性没有良好的投资理财习惯，有时也会面临没有多少钱财可理的状态，但是因为还很年轻，在理财方面可以承受更高的风险，为此，这个阶段的当家女人就要进行节流为主的理财方式。在开源上，可以选择股票型基金进行定投。这样，既能获取较高收益，又能够强制自己进行储蓄，积累财富。

而如果你是属于30岁到50岁年龄阶段的当家女性的话，你就要以稳定理财为主了。因为，在这个时候的你，基本上是处于“上有老、下有小”的阶段，这种家庭状况对理财的稳定性要求很高。所以，你在这个阶段，就要在理财组合中，逐渐降低高风险资产的投资比例，逐渐提高风险较小的基金比重，以更好地使理财组合比配风险承受情况，让自己的家庭生活稳定有序。

如果你到了50岁，就已经开始慢慢脱离了工作，但是，不要以为这个时候就不用投

资了。反而你更应该注重投资，因为你已经没有工作的收入了，你更应该寻找更合理的措施保障你自己和家庭的生活，并且继续为子女事业的发展贡献余热。这个时候的理财产品主要应选择那些货币基金、债券基金等，因为这些投资产品既可以免税，风险又相对较小，收益又比同档次定期存款高，而且流动性也比较好。

至于如何配置自己的基金资产，用理财界流行的"100法则"来配置比较好。所谓"100法则"说的就是投资组合中的风险资产比例应该等于（100–年龄）。比如你现在的年龄是30岁，100减去你的年龄为70，那么你总资产的70%可用于购买风险较高的股票型基金，剩余的30%可购买债券基金或货币市场基金等风险较低的理财品种。

虽然资产配置看起来很简单，但是由于市场形势瞬息万变，让不少当家的女性朋友常常感叹心有余而力不足。即使确定了购买基金，选时的问题同样让她们很苦恼。确实，现在大部分的女性朋友并不是纯粹的家庭主妇，她们除了要照顾家里人的生活之外，还有自己的工作、自己的事业要忙，哪有那么多时间来研究这种"吉时"。不过，这时候就可以用上很多理财书上所介绍的"懒人投资法"了。

"懒人投资法"指的就是基金定投，即在固定的时间以固定的金额投资到指定的开放式基金中。选择基金定投，以不变应万变，是实现从容理财的捷径。

总之，想要开源，想要用家中的闲钱来购买投资产品并备足家底，绝不能将所有家产孤注一掷，更不能靠借债投资理财。尽可能长期持有多种股票，这样一来可以分摊风险，二来也能从多种渠道中收取利润。今日买明日抛，或者将所有资金都投到同一种股票上的行为都是不明智的。

投资前一定要对自己所投资的产品进行充分的了解，切不可盲目跟风、随波逐流。为了减少巨大的投资风险，不要投资于衍生金融市场，不要在某一股票上投过多的资金。

帮助老公做好事业目标规划

目标对于男人的成功是很重要的。凡是生活散漫的男人，生活没有一定的目标和计划，什么事都是稀里糊涂地去做。这时候，做妻子的就应该想办法帮助自己的老公确定事业的目标。因为爱情不仅是两个人的对视，还应该是两个人、四只眼一起朝一个方向去眺望。

女人对男人的事业是有着举足轻重的作用的。老婆的态度极可能影响丈夫看问题的方法。客观公正地看待周围的人有助于丈夫对周围事态的了解。一个对所有人嗤之以鼻的女人会使丈夫也变得越来越狭隘。而正确地评价他人会使丈夫更清醒地认识自己。

有人说，在男人还是男孩的时候，父母就会给他制定很多目标；当他长大成人后，帮助他制定事业目标的工作就落到了妻子身上。所以，女人要懂得结合老公的职业特点和个人爱好，制定宏伟的长远事业目标和切实可行的近期目标，这便是丈夫成功的基石。

在每个阶段定下前进的方向和目标，这代表着拥有共同的生活愿望。在实现愿望的过程中，你们会彼此分享心得和分担压力，甚至会对换彼此的角色。比如，在老公需要考试的时候，你就尽可能不让琐碎的生活小事分散他的精力，之前他所承担的家庭事务你也一并处理了。这样他就会有更多的时间放在他的考试上面，而且，他更加明确自己的奋斗目标，把考试考好。那么，作为妻子，应该如何帮助老公做好他的事业目标规划呢？

1. 盘点现在所拥有的

在你们确定了一个事业的目标之后，你就帮着老公把你们当前所处的环境状况和所拥有的资源分列整理出来，与已经定好的目标进行对比分析，最后得出后期工作的重点。

在制订具体的事业规划之前，你们得把当前的环境因素和资源因素逐一分列清楚。就像上战场打仗之前，得把战场环境和自己当前所拥有的武器弹药等装备的情况都了然于心一样。

2. 所缺资源从哪里来

当然了，打仗得有武器弹药，做事业也得有本钱，而这本钱也就是大家常说的资源。一个人所拥有的资源必然是很有限的。那么，资源从哪里来呢？就是从你们身边的人脉中来。每个人都有自身的人脉，或多或少而已，这人脉中蕴藏着金钱、人力、渠道、信息、准客户、专业技术，等等。也就是说，人脉中几乎蕴藏着大家所需要的一切。当然了，光拥有人脉是不够的，你还必须得对自己的人脉进行经营和管理，才能从人脉中不断获得你想要的资源。所以，你除了着力帮助老公扩大你们的人脉之外，还必须要懂得怎样才能维护好这些人脉资源。从某种意义上讲，维护好了这些人脉资源就等于维护好了老公事业的生命线。

3. 策略设计

在这个世界上没有所谓的大事，所有的大事都是由若干件小事所组成的。认真地做好每一件小事，整合在一起那就成了大事了。如何来做好这每一件小事呢？这就是策略。

从计划到目标之间，往往没有直线可以走，差不多都是弯弯曲曲的路，而这中间的每一步，也都不会是水到渠成的，你要帮助老公做好每一步的详细设计。

4. 意外变故的应对方案

市场唯一不变的特性就是自变，一帆风顺的好事谁都想，但现实中可没那么多的好运气，各种的意外、变故随时都有可能发生。所以，你在帮助老公制订事业目标规划时，还必须考虑到意外变故，把当前能想到的意外变故都罗列出来，并有针对性地制定这些意外变故发生时的应对策略，或是替换备选方案，甚至还包括退路。

5. 计划的表现形式

一切计划和策略完成以后，自然要按照计划来行事，也就是说，你得帮助老公依靠这个既定的整体计划和策略来安排每一天的具体工作。但是你们也不可能每天都把制订好的计划和策略拿出来温习一次，这里就涉及整体计划的表现形式。

6. 寻找执行动力

制订计划容易，但如何去执行这些计划，直至达到你们想要的目标？在执行计划的过程中，你需要帮助老公不断地思考一个个问题，执行一个个方案，这是需要一定的驱动力来作为支撑的。这驱动力从哪里来呢？人类最大的敌人就是自己，同时最大的驱动力也是来自于自己。驱动力的产生，除了实现目标的欲望之外，还有就是来自你对自己的信心。任何一个人都不要指望别人来给你信心，信心都是自己培养出来的，它来自自身对自己的认可。你可能通过成功完成一些任务来增强信心。科学证明，无论被实现的任务本身是大是小，只要当事人顺利把它完成了，都会产生一定的信心。因此，你在帮助老公做好事业规划的设计工作中需要注意这点，帮助他把自己容易做到的小计划、短期方案也做上去，通过及时的完成，来鼓励和培养信心，以产生更大的驱动力。

“好的开始就是成功的一半”，事业目标和规划的制订就是成功的前提，事业目标的制定，就相当于在茫茫大海中给自己确定了前进的方向。具体的规划则是具体的导航，使老公一步步向既定的目标前进，避免无谓的周折和徘徊，同时尽可能缩短规划与目标之间的距离。

为丈夫的大手大脚“减肥”

男人最好的就是面子。他们总是为了面子、为了义气大手大脚地花钱，这几乎是所有男人的通病。可是，如果任由他们这样大手大脚地花下去，自己的家庭生活质量肯定会受到影响。所以，聪明的女人要做好老公的“财政部长”，为他的大手大脚“减肥”。

其实，很大一部分女人都为自己老公的大手大脚花钱而痛苦不已。

琪琪说："这一周还没结束，老公已经花掉了2000块钱，这个数字是我估计出来的，因为他不肯跟我谈具体的数。不是什么生活必要支出，而是一种习惯。从认识他不久就发现这个男人花钱很大方，虽然自己没有多少钱，当时因为我的家庭条件不错，而且是独生子女，本来就对金钱没什么概念，花了也就花了。可是，后来的结婚生子，我一直希望他能慢慢改变，可直到现在，一点也没变！即使我们现在手头的存款还不到5000元，他也坚持要买一副500元的羽毛球拍，因为他每周要去打两次球；上周日我们发生了争执，他生气地夺门而去，回来的时候告诉我车撞了，送进了4S店，现在已经修了4天还没有结束，我想问他到底撞得多严重，他却拒不回答。我跟他的同事侧面打听，修理费至少在4000元以上，我现在觉得很无助也很迷茫。他从不肯跟我讨论花钱的问题，即使我一点一点地给他列出我们现在的存款、欠款、贷款和今后需要支付的开销金额来提醒他注意节俭，他也仍旧一如既往。我该怎么办？"

像琪琪的老公这样的大手大脚就必须"减肥"，虽然所有的女人都很清楚地知道这一点，但是对于老公的不配合，自己也无可奈何。到底该如何是好呢？下面看看江源是怎么做的。

江源说："想当初我和老公刚恋爱的那会，老公还在读研究生，一个月800元的生活费，为此老公花钱的时候首先考虑是否必须，然后就是精打细算。可是我那个时候已经工作了几年，工资也比较高，家庭也不需要我负担什么，因此我花起钱来大手大脚，很是潇洒，想怎么花就怎么花，还嘲笑老公的斤斤计较，不无自豪地告诉老公，不用那么算计，还有我呢不是。后来老公毕业工作后，两个人的工资让我们觉得更加富有，花钱方面更是大手大脚。

"而且我还发现，近朱者赤很难，近墨者黑倒是很容易，老公在我的'熏陶'下，也变得和我一样大手大脚，买东西不再考虑是否有用，总之看上的、喜欢的，一股脑买回来，管他是不是性价比最高的，反正只买贵的，觉得贵自然有贵的道理。那个时候也没觉得这样有什么不好，反而很欣赏老公：嗯，这才像个男人呢！

"然而当我们结婚以后，开始过起了柴米油盐酱醋茶的烟火生活才发现问题的严重性。首先给我们当头一棒的就是老公单位承诺结婚后给的福利分房不兑现了，看着涨得遥不可及的房价，我傻眼了。真正的过起了日子才发现衣食住行、人情往来、逢年过节、走亲访友……样样都得花钱，尤其有了宝宝后，我为了照顾宝宝又牺牲了工作，家里的经济负担就全压到老公一个人身上。老公每月的那些收入也就够维持基本的生活，可这时的老公依然大手大脚，不断地透支。为此我说教过很多次，可是效果甚微。"

所幸后来她想到了"言传身教"这个词，她觉得言传身教的效果一定好过空洞的说教，于是她身体力行，自己先"节衣缩食"。果真，现在她的老公也能够省着花钱了。

从江源的成功经验中，我们可以总结出，要想成功地为老公的大手大脚"减肥"，就要以身作则，从我做起：

（1）自己得改掉大手大脚花钱的习惯，开始学会有节制地生活。花钱的时候，要先考虑这个钱是否必须花的，买东西的时候要学着货比三家，尽量挑选性价比最高的，争取最大实惠。如果可以，尽量学习网购，同样的东西上网来搜搜，经常能比实体店的要节省很多钱。

（2）必须让老公来尝试当家。因为大部分的老公每个月的工资奖金都会全部上交给老婆，为此他还落了个"好好先生"的称号。其实全部给老婆不假，可是细想想，很多老婆无非就充当了那自动取款机，他每次需要钱的时候，老婆就直接一给，感觉比操作自动取款机还方便。其实，这也是导致了他对自己家庭经济形势的严峻性了解得不够深刻，因为他只看到每月好几千的收入进来，而不太能感觉到更多的好几百好几十的流出，所以他总以为还有的是钱花呢。交出经济大权由老公去安排，反正就那么多的钱，能把生活安排得正常运转之外如果还能大手大脚的话，那就是他的本事。

（3）你要做的就是督促和帮助老公一起记记账。好记性不如烂笔头，记账可以更一目了然地知道钱花到哪里去了，还可以使前后有个对比，有则改之，无则加勉。

相信经过这样的努力，你的老公一定可以慢慢改掉花钱大手大脚的习惯，你们小家的钱包也一定会越来越鼓。

把自己的直觉与老公的理性结合起来

当你已经步入婚姻的殿堂之后，你的爱情不再是飘在空中的浪漫，而是落到了柴米油盐这些实际的事情上来，如何做好生活的规划是你首先面临的问题。

有这样一对夫妻，丈夫是一个私营老板，年收入近百万，妻子是名演员，收入也不低。按道理来讲，这样的家庭是不愁吃穿的。可是两人结婚没几年，丈夫的公司就破产了，妻子也随即和丈夫离婚了。原来，妻子花钱从来没有节制，最喜爱购买顶级化妆品和名牌服饰。各大商场新上市的名贵衣服，只要她穿着觉得好看，一件也不放过。为了购物，她还挪用丈夫公司里的资金，而丈夫的资产再多，也抵不过她流水一样地花。最后，资金链断裂，他们成了一贫如洗的穷人。

在这个例子中，妻子因为花钱无节制，最终导致丈夫公司倒闭。虽然这样的事例不常见，但也让我们清楚地认识到，在家庭理财的过程中，夫妻双方的配合是极为重要的。

一般来说，女性的心思比较细腻，耐性和观察能力较强，思考问题比较发散，所以在平时管钱上会比较适合。同时，女性的直觉比较准确，她们似乎有这方面的天分，所以在投资理财时，女人的预见性建议应当着重予以考虑。

不过，女性都偏保守，凡事都是安全第一，可能不会买风险投资，而是青睐保险和储蓄，但这样就不能得到更多的财富。另外，很多女性做事往往犹豫不决，所以容易与赚钱投资的机遇擦肩而过。从这方面看，大多数女性不太适合风险投资。

比较而言，男性在风险投资上会比女性强一些，他们作出决定比女性果断一些，分析问题也更理性，这样为获取财富赢得了机会。在花钱方面，男性相对于女性来说比较理性，女性容易看到好的东西就心动，但是大多数男性只会因为需要而购买。可是，对于生活中的一些理财细节，男性就没有什么耐心。对于哪个商店的洗衣粉便宜等问题，男性好像一直处于迷糊状态，在这一方面女性比男性强多了，价格差能够精确到小数点后两位。

总体而言，在家庭中，男性比较适合进行风险投资方面的理财，女性适合于打理生活细节，管理日常的花销。所以，你要把自己的直觉与老公的理性结合起来，跟老公达成共识，朝向一个目标：家庭理财、财产保值升值。共同管理资产、强制储蓄，你把钱给他，让他管，花钱你俩一起商量。这样，他过了当家的瘾，也能理好财，也体现了其家庭责任感。其实这也不绝对，根据每个家庭的特点而定。夫妻进行分工合作，发挥各自的特长和优势，管理好自家的小金库，才能让钱不断“生”钱。

不过这只是一般情况，并不排除其他的可能性。如果你觉得找理财规划师帮你理财，或者一方理财更有优势，甚至有一方就是理财方面的专家，那一个人理财也未尝不可。不论是进行分工，还是一个人理财、另一个人配合，都是为了更好地管理财富。

在美国很多家庭，妻子的收入可占到家庭总收入的1/3至1/2。美国1/3的夫妻家庭，妻子的收入要超过丈夫，研究结果表明，妻子的收入越高于丈夫，妻子在家庭财务规划上的发言权就越多，决定权也越大。在美国家庭，妻子收入如果低于丈夫，只有20%的家庭是由妻子主导投资。而在妻子收入是家庭主要收入来源的家庭，有4成的家庭是由妻子来作出投资的决定。很多的研究和调查也表明，女性对于家庭财务状况比男性更加担忧。某项家庭投资理财调查发现，47%的受访女性表示她们缺少如何投资的知识，男性的比例为30%。女性也坦诚她们承担财务风险的能力远不如男性。仅有31%的家庭主妇认为自己敢于进行风险投资，而家庭主男认为自己敢于进行风险投资的比例为66%。

而在面对家庭财务困难期时，女性似乎比男性更具有忧患意识。女性对于经济衰退、通货膨胀、收入降低、房地产贬值、退休后生活等诸多经济和金融因素比男性更敏感也更加关注。调查显示，69% 的受访女性担心经济进一步衰退，而男性的比例为 54%。有 51% 的受访女性担心通货膨胀率会超过投资的回报率，男性的比例为 44%。47% 的受访女性担心缺少足够的钱去支付家庭的医疗保健支出，男性的比例为 40%。46% 的受访女性担心过上理想生活要差钱，男性的比例为 40%。45% 的受访女性担心房地产贬值，而男性的比例为 35%。45% 的受访女性担心退休后无法过上自己心目中理想的退休生活，男性的比例为 34%。

不可否认，一个家庭的财政大权大多掌握在家庭主妇之手，而有趣的现象却是，作为一家之主的男性对于家庭的重大财务规划确实要比老婆大人说了算的机会更多。根据相关调查，在美国家庭中，有 53% 的男性表示对于家庭的重大财务规划他们是自己就可说了算，而能够自己说了算的女性只占 17%。而且还有 10% 的女性承认，家庭的重大财务规划是家中的另一半说了算，而男性认为是另一半说了算的人数比例为 2%。当然现在美国女性的经济地位高了，有时比男人赚的钱还多，所以很多家庭是夫妻两人共同协商来决定重大的财务规划。调查结果显示，73% 的女性表示是夫妻两人一同来决定重大的财务规划，受访的男性也有 45% 的人表示重大的财务规划一定要与老婆商量才作出决定。

做好了谁来理哪方面财的规划之后，要严格执行。一个只做规划而不实行的人，是无论如何也不能达到自己预期目的的。

不论哪种理财方式，都是以幸福为前提的，如果只挣钱不花钱，每天的日子过得紧巴巴的，那也不是一种好的理财规划。一份好的理财规划应该是会挣会花，这样生活才能够过得有滋有味。



让房子成为你的“取款机”

女人也可以热衷于投资房产

合肥的徐丽雯女士今年40岁，是房产投资高手。2004年，徐女士随丈夫从蚌埠来到合肥。为了能够有一个安身之处，2005年3月，徐丽雯女士用家庭多年积累的10万元作为首付款，在合肥市中心附近按揭购买了一套100多平方米的房子，单价2500元/平方米。房子买下几天后，售楼人员建议徐丽雯女士再买一套，并且给予一定的优惠。但那时徐丽雯女士没钱，两年后这个小区的二手房已经是4000元/平方米。

徐丽雯女士意识到房地产能够为她带来丰厚回报。从这时候开始，她更坚信在合肥投资房产有“钱”途。此后，她毅然加入了房产投资行列。如今，她手中还有3套住宅在出租，过上了轻松的“包租婆”生活。

男人可以买房，女人也可以买。事实上，财务独立、有能力购房的女性越来越多，就看你的薪水如何运用。尤其现在有很多的房地产广告不约而同地把女性作为主要对象，显示出女性朋友有打造自己私密空间的期望。业内人士指出，与男人在事业上的大刀阔斧相比，女人的心更细，眼光更敏锐。女性已成为楼市不可缺少的人群，她们已经悄然化身为家庭房产投资的决策人和执行人。

选择房子，首先是要选城市，一般大家都会在自己居住的城市里投资房产，因为城市里的生活比较现代化，就业机会比较多，所以房子比较贵。这是整体上的选择。具体来说，下面这些房子比较容易升值：

（1）社区设备比较完善，社区文化较好的房子。社区的设备齐全，则生活更加方便，也就比较吸引人。

（2）周围教育发达的房子。比如投资大学附近的房子。

（3）商业区、住宅区。选房子不一定选市中心，但要选择商业区和住宅区，这样购物比较方便。

（4）质量较好的房屋。房屋的质量好就和一个人人品好一样，可以成为提高价格的基础。

（5）物业服务较好的房子。物业服务对于房子来说很重要，无论你是要租给别人，还是转卖给别人，好的物业绝对是个要价的筹码。

以上仅为大家提供相关参考。多看几处房子，多挑多选，你还会积累很多这方面的经验，也就会逐渐练出自己的眼光和标准。

投资房产有技巧

女性投资者们在投资楼市的时候，该掌握哪些技巧呢?

1. 选择具有升值潜力的黄金地段

房地产界流行这样一句话："地段、地段还是地段。"这就足可以看出地段对房产价值的影响。地段的好坏，直接影响着日后的生活和房屋的潜在价值。

（1）交通条件是考察位置好坏的一个十分重要的因素。

对于现代人而言，距离的远近已不仅仅是一个空间问题，更是一个与交通条件密切相关的时间概念。

（2）环境对于居住品质的影响很大。

良好的环境可以使人心旷神怡，修养身心。因此，许多开发商也往往抓住区位环境大做文章，如靠近公园、濒临江河、紧挨科教文区，等等，目的就是依靠区位提高住房价格。

（3）配套服务设施是否齐全。

这不但决定了居家生活的方便舒适与否，还决定了该地段房屋的附加价值及升值潜力有多大。

（4）根据"金角、银边、铜尾、黑爪子、草肚皮"来选房。

房地产界流行一句名言："不怕好的地段买坏房，就怕不好的地段买到房。""金角"是指临街的街角地，交通便利、客流量大、位置醒目、商业价值高，是设店开铺的首选位置。"银边"是指繁华街道的临街地，商业价值仅次于"金角"。"铜尾"则是指靠近相对清静一侧街道的临街地，商业价值虽不及"金角""银边"，但其价值远高于普通的住宅地。"黑爪子"是指超越街道建筑界限，伸出人行道的地段。"草肚皮"是指不沿街的地方，其商业价值不大，一般只作仓库和住宅用地。

2. 选择没有会所的楼盘

目前许多小区都有会所。而这些会所，大都不开张营业。少数开张的，无论是开发商自主经营，还是委托承包经营，基本上都处在亏损或微利的状态。因此，会所对本小区业主的好处，更多的只是停留在面子好看、名声好听而已。并且这个面子和名声是计入开发商开发成本之中的，最终由购买者承担。所以，一些务实的购房者，大都会选择购买没有会所的楼盘，获得更实惠的价格。

3. 选择最好的买入时机

一般来说，投资者购买房地产的最佳时机是：

（1）开发时期。

房地产刚开发时期，大多数人对该地区价值认识不足，因而其价格常常受到压抑，其市场价格往往低于实际价值，而且人们的购买力尚未转入到该地区的房地产市场，所以需求者相对较少。另一方面，开发商急于收回资金归还银行贷款，清偿债务，愿意以较低的价格出售。因此，房地产开发时期是介入房产投资的有利时机。

（2）经济萧条时期。

当社会经济萧条时，人们整体投资水平将下降，购买力也会下降，人们对房地产的需求减少，于是，房地产价格下跌。所以，经济萧条时期是介入房产投资的大好时机。

（3）在通货膨胀到来之前。

通货膨胀使物价持续上涨，实际上是一种"泡沫经济"，常常引起货币贬值。通货膨胀通常也会引起房产价格上升。房产投资者如果能对经济形势有比较全面的了解，在通

货膨胀到来之前买入房产，那么，当通货膨胀发生时你所购入的房产将较大幅度地增加价值。

（4）把握房产交易中的机会，抓住时机以低价购入。

这需要投资者有丰富的投资经验以及对房产行情准确的判断。只有对房产不同时期、不同区域行情变化态势有准确把握，对所要购买楼盘的开发商的整体实力和经济策略进行准确分析和判断，才能掌握最佳购买时机。

4. 选择最好的卖出时机

房产最佳卖出时机是在房地产价格波动中的高峰时卖出，即“贵时卖出”。一般下列情况是房产卖出的较好时机：

（1）房产市场价格大于目标卖价或预期卖价。

目标卖价就是你参考原市场价格所制定的某一具体价格；预期卖价就是你在心里计划抛售的价格。在房产市场价格大于目标卖价时卖出可以使你获得目标利润，但这并不一定是赚取最多利润的时机。

（2）经济高涨时期。

经济高涨时期各个行业投资上涨，对房产的需求相对增大。由于需求增加，房产价格上涨也就很自然。

（3）通货膨胀时期。

通货膨胀对持有大量货币的人的心理会产生震动，认为货币会贬值，钱就不值钱了，还是变成实物安全得多，而房产往往被人们认为是最具长期、稳定价值的实物。对持有房产的投资者来说，此时将房产卖出无疑是最好的时机，可以获得丰厚的利润。

以租养房，房子就是“包租婆”的“取款机”

1983年出生的哒哒在父母的帮助下，于2006年在北京立水桥购置了一套两居室，那时立水桥两居室的均价在7500元／平方米。如今，借鸟巢的光水涨船高，在立水桥同样规格的房子每平方米的价格已经超过了13000元，房价的升值证明当初买房的决断是正确的，但是每个月3000元的房贷对于工作没有几年的哒哒也是个不小的负担。为了还房贷，每个月要拿出工资的近2/3给银行，再加上基本的生活费用，每月基本“月光”，难有结余。

伴随着租房价格的不断攀升，哒哒产生了租房还贷的想法。哒哒的工作单位在崇文门附近，地铁五号线开通后从立水桥坐地铁直达崇文门，上下班非常方便。事实上，从地铁五号线南端的蒲黄榆站到崇文门也非常快捷、方便，但是两地的房租却相差很多，在蒲黄榆租一套简单的一居室每个月的房租也就是1000元左右，而立水桥精装修两居室的房子却可以租到3000元／月，这样两者之间每个月就有2000元左右的差价。

权衡之后，哒哒把立水桥的房子租了出去，而在蒲黄榆附近租了一套一居室，每个月多出2000元的收入，这对于不善理财的她来说是个不错的选择。

随着人们对房地产领域投资意识的加强，许多人都将赚钱的目光转移到了“以房养房”的方式上。所谓“以房养房”，有两种情况：一是出租旧房，用所得租金偿付银行贷款来购置新房；二是投资性购房，出租还贷。不少市民买一套新房自住，再买一套租价高、升值潜力大的房子出租，用每个月稳定的租金收入来偿还两套房子的贷款本息。以现在市场上的租金水平来计算，后者的收益率肯定要高于银行存款的利率。此外，租金收益也相对稳定。业内人士表示，“以房养房”的方式对于消费者来说确实比较划算，但对于购房者自身的要求也比较高，里面有很多学问需要掌握。

1. 购房有讲究

在购房时，对房产的地段、类型、房型等选择颇有讲究，还要考虑出租给什么人合适、

什么时候变现等，这些因素要综合起来比较分析，然后再决定购买什么房子。毕竟你购房纯粹是为了投资，如果首付后每月的租金收入不足以偿还贷款，那就麻烦了。

一般情况下，出租率高的房产有如下特点：

（1）出行便利。

很多房客租房的目的首先就是上班方便，所以，在选购房子时首先要观察一下小区外有没有良好的公共交通设施（公交、地铁、轻轨）、能不能满足大多数人的出行需要。另外，小区外的出租车服务是否到位也是应该考虑到的因素之一。

（2）户型不宜过大。

在房产租赁市场上，大户型的空置率一直远远高于小户型。因为大户型的房屋租金和使用成本（如供暖费、物业费等）太高，一般租房的人都不想为不是自己的房子花太多的钱。

（3）物业服务要完善。

现代人尤其是年轻人的动手能力越来越差了，所以物业服务的完善、及时就显得尤为重要了。对于一般的小故障排除（如下水道不通）和家庭保洁等具体服务要跟上。

（4）配套设施齐备。

一个配套设施齐备的小区不仅可以将房子租个好价格，而且大部分房客在习惯了环境之后也不再愿意搬来搬去，也就为房主带来了稳定、长久的租金收益。

（5）楼体外观时尚。

楼体的外观是租客进入小区后对房子的第一印象，漂亮、时尚的房子比较容易出租在业内是公认的。很多收入水平高、注重生活品位的房客甚至会把良好的外观形象作为选租住房的首要条件。

2. 长线投资仍可看好

有投资者认为，房价可能短期内会波动，但长远看，调整周期过后价格仍将呈刚性，只要负担得起，房产仍是一项不错的投资。还有人表示，现在中介对房租的评估就是按一定比例还贷额测算的，只要房产质量不是太差，资金压力不大，在当前租房者众多的情况下，仍可选择“以房养房”。

3. 还贷额比例要控制

既然是投资，就会有风险，“以房养房”也不例外。理财师认为，正常情况下，租金收入＋家庭其他收入（如工资、存款利息等）应大于还贷额＋家庭的正常开销。在家庭收入和正常开销不变的情况下，租金收入越高，还贷金额越低，家庭财务就越安全。

由于房贷政策的变化，显然，“以房养房”者的还贷金额将上升。以一套 30 万元的房子为例，目前首付多为 3 成，要贷款 21 万元，20 年还清。在等额还款方式下，加息后取下限利率 5.51%计算，每月还贷将增加 26.3 元，一年就要多支付 315 元，20 年就多支付利息 6300 元。为控制这方面的风险，银行放贷时，一般要求还贷额占家庭收入的 50%以下。超出这个比例，一旦家里出现什么意外情况，资金周转发生困难，造成逾期还贷，则房子就有被银行收走的风险。

4. 谨防物业贬值风险

除了还贷额上升的风险，“以房养房”者还要承受出租收入不稳定、物业贬值等多种风险。

一位房产从业人员表示，房产也有“保鲜期”，会折旧。房产发展总是一代接一代向更合理的设计、更新的建筑材料设备、更符合时代需求的方向发展。因此，时间长的房产可能落伍，租金和价值有下降的风险。

5. 谨慎投资不宜“满仓”

业内人士认为，作为不动产，毕竟房产流动性不高，现在投资产品日渐丰富，房产可纳入投资组合，但现在“满仓”恐怕不合适。与此同时，在投资房产时，也要全面评估投资回报率，对以租养房的房产，应对其周边租金行情有充分了解，包括是否有稳定

承租人、周围市政规划等。

综上所述，“以房养房”风险主要在于：银行贷款利率调整，还贷额上升；房子老化或房产空置率提高，租金下降；家庭其他收入下降的还贷风险。另外，按揭贷款要具备稳定的还款来源，租金收入不能作为主要还款来源，投资者应结合自身的收入情况，选择适宜的还款方式。

异地漂泊的女孩，有房才有家

26 岁的小美，4 年前大学毕业时追随男友来到重庆，在一家装饰公司做设计。一年后，小美的爱情无疾而终，但是她没有选择逃离，因为她已经爱上了这座城市。并且，这时的小美事业上也有了起色，成为副主任设计师，月收入稳定在 3000 元以上。

和男友分手后，小美开始了在外面租房子的漂泊生活，居无定所，饱受租房之苦。忍无可忍的小美再也不想过这种生活了，于是狠狠心买了一套 15 万元的小房子。

小美用自己工作 3 年的积蓄付了首付之后，每月还得付 1100 元的月供。虽然成为了房奴，但是小美快乐着。其实算下来月供的钱跟租房的钱也差不多，更重要的是有了属于自己的地盘，再也没人可以赶自己走了，再也不会害怕自己流落街头无家可归了。每天走在小区的路上，小美都会觉得很安心。有了家，才不会觉得自己是在流浪，不会觉得自己是无根的浮萍。

对于大多数在异乡漂泊寻梦的女孩来说，“我有一座房子，面朝大海春暖花开”是很多人的愿望。只要懂得经营，我们也可以买房的，有自己的家，让心安定下来，过优雅从容的生活。那么，对于收入并不丰厚的“漂”一族来说，我们如何才能如愿以偿地拥有自己的小房子呢？

1. 筹备置业首付款

我们可以将 50%~60% 的资金投资于股票基金，因为好多“漂”一族女孩风险承受能力不强，应该拿出部分资金投资于风险较低的债券类产品。另外留出 3 个月生活费投资于货币基金，随时可以取出来用，用投资的钱来做首付款。

2. 选择适合的还款期限

一般而言，女性贷款购房，还款年限选择 15~20 年较为适中。若贷款年限过短，还款压力相应较大，一旦工作发生变更可能导致无力还贷。但如果预期自己未来收入会大幅增长，则不妨选择较短的还款期限，这样可少付利息。有住房公积金的女性，在购房时能用多少公积金就尽量用。就算工作不久，公积金较少，能用则最好用，这样也可少付利息。

3. 选择变种房贷

变种房贷有两种方式：

（1）宽限期。

贷款发放后，在合同约定的时期内，只需每月支付利息，暂不归还贷款本金。待宽限期结束后，按合同约定的等额本金或等额本息方式还本付息。

（2）存贷通。

建立一个“存贷通”账户，超出 5 万元以上的存款，银行按比例视为提前还款，以减少你的利息支出。一旦急需，可提取“房贷理财账户”中的所有款项。

4. 考虑购买二手房

二手房相对便宜一些，可以缓解你的资金压力，并且二手房也有它的好处：

（1）二手房的地理位置一般都比新房好。尤其是在大城市，新房大多在市郊，比较远，工作上班都比较麻烦，且浪费时间和金钱。

（2）二手房一般当面就能看到具体结构，新房就不一定，有时候，你从开发商那里买新房，等盖完后可能与当初想象的有很大差距。

（3）二手房的基础设施都比较齐备，购物生活都比较方便，而新房的基础设施很可能还没有完全开发。

（4）二手房的住房环境比较稳定，治安相对比较好，新房子周围则有安全隐患。

5. 考虑小户型

市区内的小户型、超小户型，包括那些比酒店标准间大不了多少的大开间住房，实际上都比租房强。一个人居住的房子不要太大，过大会显得这个家很空旷，在夜深人静的时候，寂寞的感觉会袭上心头。小户型不大不小，刚好提供一个人的活动空间，温馨又自在。

6. 去郊区寻低价

如果你没有当地户口没法购买保障房，经济状况也不是很好，只能把目光放长远一些，离开市区选择面就会大了许多，尤其一些位于郊区的低价位商品房都是可以考虑的。

7. 不必一味追求高楼层

现在市中心地区的许多高层、小高层，同一房型、同一建筑面积，每上一层楼，总价要提高几千元到几万元不等。虽说高一点儿风景、采光等条件比较好，但如果栋距较大，低一点也无妨。高也有高的缺点，比如，越高风越大，不能随意开窗；上下楼乘坐电梯的时间较多；不适宜恐高症患者居住等。另外，拿底楼与十楼相比，每月可节省电梯运行费几十元，日积月累，也是一笔不小的积蓄。因此，买房不必一味追求楼层高，从经济的角度出发，有时低一点儿也不错。

8. 要美观更要实用

前几年建成的商品住宅，大都是外凸式大开窗，有的还是 270 度转角型大窗，这类大窗固然美观，采光和视野都无可挑剔，但有一个弱点，保温性较差。现在不少楼房采用外墙保温技术、节能型门窗、太阳能照明技术、太阳能热水系统，等等。虽然每平方米住宅造价会增加一些，但这些支出与日常节省下来的水、电、煤气等费用相比，短短几年时间就可以收回。

9. 选择绿化多而不是水景多的小区

购房者在买房时，还要问问物业管理费的标准。有的小区看起来地段一般、品质也不高，只因有人工水景或人工湖，物业管理费就随之高涨。其实购房者在同样容积率的情况下，宁可选择绿化多的小区，不要选择水景多的小区。因为人工水景（包括人工湖），并不是活水，要保持水质优良，必须常换水，而换水带来的费用通常要比养护一般的绿化成本高。

女人应该拥有一套自己的房子

如果女性只想着，反正结婚的时候也要买房子，根本没有必要在婚前辛辛苦苦地自己还房贷，于是在单身的时候从来不考虑买房子，甚至蜗居在生存环境可叹的狭小陋室里，只一心期盼着住上大房子的婚后生活，那么你会发现，婚后的房子也不过如此，离你的理想差很多。而且根据不完全统计，婚前单身女人自购房子的大小，会与她婚后住房的大小成正比。

一女子离婚后无家可归，不得不带着孩子睡在公园的视频曾经在网上引起很大反响，忍气吞声过着寄人篱下的生活的女子终于有一天被丈夫赶出家门之后，只能向路人哭诉自己曾经为房子付出的心血。

这个故事在很多女人的脑海里都烙上了很深的印记，也让我们明白，女人也有买房的必要。女人的自尊、自立和自强，很大程度上都是从拥有自己的第一套房子开始的。

让人欣慰的是，已经有很多女性成功地跨出了这一步。

萧萧的父母一直都不明白，在自己家所在的这样一个小城市，年轻人结婚的时候基本都是男方家里买房子，女方家里购置家电，为什么自己的女儿却要拼死拼活地买个自己的房子？萧萧的父母一直认为这大概是女儿和朋友之间相互攀比，女孩子爱慕虚荣的表现。

可萧萧并不认为自己想要一套房子的想法和“拜金”、“俗气”等词有什么关系。萧萧只是认为，女人有了一套自己的房子，可以在里面随意地发泄自己或喜或怒的感情，可以排遣孤独寂寞，就好像找到了一个永远不会背叛自己的伴侣……和婚后由丈夫买的房子相比，自己的房子更像一个可靠而温暖的避风港。抱着这样的想法，萧萧一直精打细算地过日子，哪怕自己工资有限，想要一套小房子的信念也一直支撑着她，在多年的积攒之后，贷款买了一间不太大的房子。

萧萧幸福地说，在自己这间房子里她得到了父母家里或在男友家里都不能得到的安全感，今后也能够更加努力、更加从容大方地生活。

现在有很多的房地产广告不约而同地把女性作为主要对象，暗示女性朋友如果拥有一套自己的住房可以多大限度地打造自己的隐私空间。甚至还有些广告商细致地列举了女人购房的几大理由：

（1）抱着为了有个安身立命之所的目的而仓促地嫁了一个男人，很大一部分人会后悔当初的草率决定。一个有了房子的女人，不会为了一个房子，随随便便委曲求全就嫁个男人。她们有时间慢慢地挑选各方面都适合自己的另一半，而在这个过程中自己的房子无疑就是最大的心理、精神支撑。

（2）女人大都有一颗浪漫的心，很多女孩子都曾经想象过以后有了自己的房子，要如何装修，要在哪里放上喜欢的花瓶，要在墙上铺什么颜色的壁纸，或是开辟一个角落堆满自己喜欢的玩偶。一间自己的房子，可以完全地满足女人少女时代的各种奇思妙想，实现每个女孩儿小时候的心愿。

（3）夫妻二人在生活中难免磕磕碰碰，碰上了和老公吵架的时候，不需要像很多女人那样憋着一肚子气回娘家，还要听父亲的劝解和母亲的唠叨，取而代之躲在自己的小窝里或冷静地思考或慢慢地疗伤，那是一方令自己安心的小天地。

（4）和丈夫一起住尚好，很多女人还要和公婆一起生活，住在公婆的房子里，不敢多行一步路，不敢多说一句话，下了班回到家也要小心翼翼地生活，无非是寄人篱下的原因。要是能有一套自己的小房子，女人绝对能活得比现在更加洒脱而自信。

综上所述，哪怕是为了走出自立自强的第一步，女人也实在是很有理由为自己准备一套房子。况且，将买房作为投资房地产的一种方式，往往也会为女人带来相当丰厚的金钱回报。别以为投资房产只是大款有钱人的事，小女子同样可以办到！只要你眼光独到，资金运用得当，就没什么可担心的。投资房产，最关键的就是把握好时机，只要时间妥当，女人也能有较高的收益。何乐而不为？从拥有自己的第一套房子开始，女人们，走出自己潇洒独立的第一步吧！

单身女性也能买得起房

2010年某地产发布的一项女性购房调查中显示，单身女性购房的比例越来越大，在2009年全年占比达到了8%，2010年单身女性购房比例更是首次超过10%。可见“买房比嫁人更重要”这句话已然成为一些单身女性深信不疑的至理名言。单身女性如果有一套自己的独立住房，不仅能让自己有了安全感，也能在今后择偶的过程中为自己增加砝码。

买一套房子有这么多的好处，可关键是，买房子不是一件容易的事情，要全方位多角度地考量，还需要大量的可支配资金。很多女人在6位数甚至是7位数的房价面前停

下了脚步，殊不知投资房产，不只是男人或者说有钱阔太太的事。现今社会上，只要能善用薪水，很大一部分女性都能买得起自己的房子。

赵欣是在北京打工的湖南人，今年29岁的她现在还是单身，虽然已经在北京工作多年，却一直还是租房住。租房子长期以来带给赵欣很多困扰，除了与房东和室友相处的问题，每年都需要重新寻找新的房子租住，搬家的折腾也让她十分不耐烦。前段时间租房子的价格再一次上涨，每月两千余元的租房费坚定了赵欣想买一套自己的小房子的决心。

虽然在北京要买一套自己的房子不是一件容易的事情，但坚定了决心之后赵欣开始合理地规划自己的收入支出，多方面地打听合适自己的房源，看了很多省钱买房方面的书，前段时间终于在父母的帮助下在临近昌平区的地段买下了一间50余平方米的二手房，虽然离市中心有点远，但离赵欣的工作地点很近，而且在地铁站附近。付了首付后赵欣每月还要支付将近3000元的房贷，但是和以前漂泊不定寄人篱下的生活相比，赵欣始终觉得现在生活有了归属感，和这个城市终于有了联系，同时也可以督促自己努力工作，不随便地乱花钱。

单身女性想自己买房子，确实需要承担很大的房贷压力。不过也存在一些小原则，可以让单身女性同样买得起房子。

首先，对于单身女性来说，二手房的性价比相对比较高。购买二手房，可以很容易地从邻居那里打听到房子的优缺点，在选择位置上也有更大的空间。很多二手房并不是因为年久或是质量问题而出售，如果细心寻找，能遇到因为急于出国或是离开所在城市的房主，或是因为种种原因急于用钱的房主，不光可以保证房子的质量，就是在价格上也能得到很多优惠。

其次，单身女性一定要克服好高骛远的心理，不能一味求大房子、好房子。女性购房尤其要审视自己的收入能力和工作是否稳定，只有能力买40平方米的房子，千万不要一狠心就买了60平方米，以为只要自己今后努力工作就一定能还上差价。在二线城市或三线城市的单身女性也许可以选择大一点的房子，但在诸如北京、上海等地往往十几平方米就是三四十万的事情，不可轻信房产中介的推销，大意购买，为自己带来过于沉重的房贷压力。

再次，女性为自己购买一个安身的小家，尽管大多不是将来做婚房用，也要充分考虑房子的周边环境，选择交通便利、周边设施齐备的房子。房子不一定要在市中心，但一定要离地铁很近或是有多辆公交经过；周边最好学校、医院、市场等设施齐备。这样日后方便出租，减轻自己的房贷负担，也方便女性想要重新投资时转卖房子。

27岁的小湾是一名销售人员，在北京已经工作了四五年，和别人合租在一个50多平方米的老房里。小湾平时专为市区几家大的医药公司跑销售，收入不稳定，高时月薪过万，低时两三千元。小湾平时没有很好的理财习惯，又十分喜欢购物，花钱大手大脚，常常不到月底就身无分文，是个典型的“月光族”。

等到小湾认识到买房的重要性想要买房了，手中能用的资金却没有多少，她才后悔当初没在有钱的时候给自己留点购房储备金。

小湾这样的情况对很多女性来说一定不陌生。对于“月光族”的女性来说，想要买一套自己的小房子，可以选择入住还款方式，降低交房初期的经济压力。还款人可以申请从贷款第一个月开始，与银行约定一个时间段，仅偿还贷款利息，无需偿还贷款本金，约定期满后，再开始采用等额本息或等额本金的还款方式归还贷款的本金和利息。如果购买的楼盘是期房，用这种房贷方式，还可以免除购房者过“一边交着房租，一边交着月供”的生活。不过需要提醒女性朋友的是，这种“只还息、不还本”的方式最长不能超过12个月，但也不能低于6个月。期满后，购房者需按照事先与银行约定的等额还款方式或等额本金方式还款。

单身女性购买房子的比例逐渐在上升，这当然是一件好事，不光可以看出女性经济实力的增强，也是女性思想独立的表现。有稳定的工作，有一定月收人的单身女性不妨考虑一下，选择适合自己、符合自己收入的房子，既给自己一个安定的家，也可以当作一种可以升值的投资。

落“证”为安

刘小姐和丈夫赵先生2002年的时候因为工作原因相遇，双方当时感觉良好，加上朋友的撮合，开始恋爱并于两年后也就是2004年结婚。2003年时，刘小姐认为房地产市场价格还会大幅上扬，希望抓住价格尚能接受的时机买下自己的房子，于是贷款买了一套房子并办理了产权证。2004年与赵先生结婚后，二人共同偿还贷款。没想到好景不长，2006年刘小姐发现丈夫出轨，决定离婚，然而赵先生要求将婚前买的房屋作为夫妻共有财产进行分割。刘小姐对此方面知识知之甚少，不得不亲自去请教律师，一方婚前付的房屋首付款（产权证婚前办下来的），婚后夫妻二人共同偿还银行贷款，那么另一方是否拥有该房屋的产权？如果离婚后，对此贷款购买的房屋应如何分配？对婚后还贷部分的增值财产又该如何划分呢？

其实，根据《城市房屋权属登记管理办法》第五条规定：房屋权属证书是权利人依法拥有房屋所有权并对房屋行使占有、使用、收益和处分权利的唯一合法凭证。因此，房屋的所有权归属应当以房产证上所记载的权利人为准。刘小姐婚前以自己的名义签订了购房合同和贷款合同，并办理了产权证，那么房屋的所有权自然归刘小姐一人所有；婚前一方以自己的名义贷款购买的房屋属于个人财产，不会因为婚后以夫妻共同财产偿还贷款而转化为夫妻共同财产。购房人向银行偿还借款的行为，属于购房人与银行因贷款行为而产生的债权债务行为，如果婚后以夫妻共同财产偿还贷款，虽然可以认定为用夫妻共有财产偿还一方的个人债务，但并不影响所购房屋所有权的归属；况且，房屋价格升值应当认定为房屋的自然滋息，归房屋产权所有人享有。根据《合同法》第一百六十三条规定:标的物在交付之前产生的滋息，归出卖人所有，交付之后产生的滋息，归购买人所有。所以，房屋价格升值的收益也应该归房屋产权所有人，即刘小姐享有。

于是可以得出结论，刘小姐的房产不属于夫妻共同财产，而是个人财产，房屋的升值部分也只是刘小姐的个人财产。对于婚后双方共同偿还的部分，可以按照夫妻之间的协定或具体数额由刘小姐补偿给赵先生。

刘小姐之所以在离婚之后能完全地保留下来自己对房屋的所有权，完全是得益于及时将房产证办了下来，使自己对于房屋的所有权有了法律的保障。

很多单身女性买了房子却拖着不办房产证，大部分原因是因为担心一办房产证，就要交公共维修基金和契税，而很多房子的维修基金和契税加在一起都要达到上万元甚至10万元，这对于刚刚交了房子首付还要偿还贷款的单身女性来讲无疑是一笔不小的开支。所以很多单身女性会产生这样的念头，反正是我自己的房子，就先拖一阵子，等之后我赚了钱，手头宽裕的时候再办也来得及。

这样的想法不值得提倡，因为一时希望节省维修基金而为房子日后的归属埋下一颗定时炸弹，对于女性来说无疑是得不偿失的行为。一旦你一直懒得为房产证交钱，拖着拖着拖到自己结了婚，然后某一天突然想起来要办房产证了，这房子到底是你个人的财产还是算夫妻共同财产，可就不好说了。在这种情况下，即使你能出示银行的证明和房屋的购买合同，法律仍然不会承认，因为婚前出资和房屋产权是两个概念，法律上会有明确的规定，到头来你出钱买了房子，仍然不属于你自己。

依依和男朋友小飞已经相恋3年，感情十分稳定，终于在2008年的时候到了谈婚论嫁的阶段。本来这是一件双方都感觉很幸福甜蜜的事情，没想到却因为房子的产权证问

题双方家庭都闹得十分不愉快，婚险些就没有结成。

依依毕业于名牌大学，在知名外企已经工作了四五年的时间；因为平时没有大手大脚花钱的习惯，她已经有了不少的积蓄。于是依依考虑了一下，将这部分钱拿出来，支付了一间60余平方米房子的首付。

但问题的关键是，首付是交出去了，但是房产证迟迟办不下来。身边懂法律的朋友都劝依依，这关系到房子的所属权问题，千万不能犹豫，要等到房产证办下来了再和小飞登记结婚，可小飞的家里则很不以为然。男朋友小飞没有站在依依这一边，和家里父母一样，都认为双方感情这么好，居然因为房产证的问题拒不结婚，婚前就这么在乎钱，是对婚姻没有信心呢，还是根本就不相信男朋友，怕小飞贪她的钱呢。小飞甚至表示，还没结婚呢就因为钱闹矛盾，咱们以后日子怎么过？

依依最终妥协了，她还是不想失去和男友之间和谐的感情，于是在房产证办下来之前与小飞登记结婚。婚后前两三年依依和小飞过着不错的日子，不过好景不长，小飞的家里因为依依生下的是女儿而常常对她冷言冷语，还不时地怂恿儿子另择良妻，依依对丈夫模棱两可的态度大感伤心，双方最终没能维系这段婚姻。而依依却因为当年的一时心软，损失掉了房子一半的所有权。

婚期将至然而房产证尚未办下来的例子为数不少，这时候也有解决的办法。当然，你也可以选择和你的未来丈夫签订一个契约，明确地说明这房子的所有权问题，这样的契约是有作为婚前协议的性质的，同样可以保障你的所有权不受伤害。况且存在一些婚期已至但是房产证实在来不及办理的问题，又不能因为这样的事情耽误婚期，这时候契约就是一个好的选择。再者契约中同样可以说明，你在婚后使用婚前的个人财产来支付房屋的贷款，完全不需要丈夫出力，这样即使是婚后才办理的产权证，也不需要再担心房屋的归属问题了。但是相信很多女性在经过了恋爱刚刚准备开始幸福的婚姻生活的时候，很少有人会愿意和未来丈夫签订这样“伤感情”的协议。

综上所述，女性为了保障自己对房屋的所有权不被他人侵蚀，还是赶快办下自己的房产证最为稳妥。

婚后独自还贷，票据仔细留好

婚前买房与婚后买房各有优劣，其中利弊不能用简单的逻辑和经济学原理来进行优劣评判。然而从社会上的各种调查中不难发现，当前女性有了更强的独立经济能力，同时也有了更强烈的独立意识和自我财产保护意识，社会对女性的自主决策权也给予了更多的认可和尊重，婚前独立先买一套房子的单身女性数目明显的呈上升趋势。

女性在婚姻中往往比男性更加看重感情，这是无可厚非的事情，但是为了杜绝自己因为婚姻受到物质伤害的可能，女性们也不应该忽略物质上的一些东西，尤其是在处理个人财产和夫妻共同财产上要明明白白，毕竟没有任何人可以保证自己的婚姻是永远固若金汤、牢固不破的。作为即将面对婚姻生活的女性，首先应该清楚法律赋予自己哪些权利，清楚哪些属于夫妻共同财产，哪些属于个人财产；其次是要对家庭财产和彼此的收入状况有一个大方向上的了解，不能随随便便糊里糊涂地就嫁了人；再者女性要有防患于未然的法律意识，这里的防患于未然的法律意识指的就是留下有关个人财产和夫妻共同财产的证据或财产线索。

章女士2000年的时候从沈阳来到北京打拼，在此之前她曾有过一个交往了四五年的男友，却因为只身来到北京和男友异地相处不得不分手，章女士一度为此非常低落。半年之后，章女士在网上组织的户外爬山活动中结识了现在的丈夫，双方对彼此感觉都不错，于是开始交往，章女士非常珍惜现在的这段感情。

章女士在电视台工作，走南闯北非常干练，这么多年过去了也有了一定的积蓄。和

丈夫结婚之后，章女士看中了龙泽附近的一套房子，于是变卖了之前在沈阳的小房子，加上多年的积蓄买下了这套房子。房子花费近300万元，不管是首付还是之后的房贷部分，都是从章女士的婚前财产中支付，丈夫没有花费一毛钱。可惜的是，尽管章女士努力维系，这段婚姻也没能维持很久，离婚时章女士惊愕地发现，自己一个人辛辛苦苦买下的这套房子，老公一分钱都没有花，居然还要分走一半的产权。

原来章女士的婚后还贷的方式非常凌乱，今天转点钱在这个账户上，明天转点钱在那个账户上，很多又变成了现金提取出来支付，转来转去的，谁也无法证明买房子的钱是章女士个人所有了。尽管章女士的律师使出了浑身解数，也没能改变她的前夫会分走一半房子的事实。

章女士白白吃了这么大的亏，无非就是在于没有妥善地保存房贷转折的根据，以至于无法证明自己还贷时的资金来源，一旦丈夫一口咬定还贷的钱是自己的，章女士也毫无办法。

由于购房款数额一般都很大，很少通过现金的形式，而一般都是通过银行转账的形式支付，这时候就应注意保存好转账记录。如果己方的出资是向朋友借来的，还要注意保存好借条及今后还款的书面证明。再者说，仅有转账记录还是不够的，既然是为了购房而出资，我们还需要证明转账的钱是用于购房。一般情况下，未婚情侣最好达成一份书面协议，说明双方对所购房产的出资比例，如果没有协议，我们最好能通过短信或往来书信的形式，反复确认一下哪笔钱是用于购房出资的。

其实直接转账时，资金的流动都会有一个非常明确的路径。况且银行还会打印回单，千万要留着这些存单，这就是你使用婚前财产还贷的证据。很多女性没有直接转账给银行还贷的习惯，而是随性地从ATM机取出一些钱来，花到一半才想起来去还房贷，存到了另一家银行，再取再存，长此以往，银行也没法证明你还房贷的钱是哪里来的。

不光是婚后独自还贷的清单要仔细保存，女性婚前的个人财产也同样需要做好仔细的账目，即使自己的存折用满了，也不能随便地扔掉，这样银行的系统和打印凭这些才会记录你婚前的财产和之后财产的去向。

结婚时每个女人都会抱着和对方白头到老的念头，但是要知道，幸福有时候是虚无缥缈的东西，一旦我们走到情感破裂的那一天，不能让自己连最后的物质保障都失去。资金的流动线索是女性维护自己房产最有效的方式，你也许会觉得这都是多此一举的小事，但是往往这些小事会让你在低落的婚姻生活中得到一点安慰。不论是富有的女强人还是辛苦存着小金库的女孩，都要记得房子是自己一分分攒下的，不能因为一时的疏忽失去我们应有的权利，仔细地留下你还贷的线索证据，也许有一天你就会庆幸这个明智之举。

掌握技巧，炼就“楼市女杀手”

在商界滚打的人有种能力，就是很会沟通情感，让人感叹相逢恨晚。欢欢就是这种人，欢欢今年28岁，在北京开了一家化妆品店。高中毕业就和妈妈一起开化妆品百货店的欢欢，最大的优点就是嘴巴甜、动作快。

欢欢看房的过程不过3小时，等售楼小姐下班的时候，她们就已经成了无话不谈的好朋友。她们不光聊房子，还聊了生活中的很多事情，颇为投缘。参观完售楼处之后，欢欢还请售楼小姐吃了顿饭，告诉她好多美容瘦身的小秘密。对方也告诉了她许多选楼技巧，楼盘、开发公司的详情打探自然不在话下。

等欢欢再次去售楼处的时候，欢欢和售楼小姐之间已经多了一份朋友间的亲密。聪明的欢欢每次见到那个售楼小姐的时候，不只说房子的事儿，还经常关切地问问她最近好不好，吃了饭没有。就是通过这些小细节，让售楼小姐对打折的事儿挺上心的。

因为她们已经成了亲密无间的朋友，所以这位售楼小姐没有让欢欢立刻交定金，而

是悄悄让欢欢等到“五一”长假。因为到了那个时候，买房不仅会打折，而且还能得到一套精美家具作为礼物。由于沟通到位，欢欢选到了该楼盘最好的户型，而且拿到了最低折扣。

杀价是一门大学问，它如三军作战，攻心为上。大至外交谈判，小到日常买菜，都要讨价还价一番。学会砍价的技巧，炼就“楼市女杀手”，不但可以为自己省钱，而且还能自得其乐。

1. 熟知行情，大胆出价

决定买房后可以锁定区域多方比较，针对高过市场行情一成以上的装修房或是在网站上托售超过两个月以上的标的，在屋主压力相对高的状况下，有时不耐久候，往往折价卖出的意愿也会较高。

2. 利用房子的缺点来杀价

买房时，我们可以列出房屋的众多缺点，但又要表露出比较喜欢的状态而犹豫不定，逼卖方自动降价。列出房屋的缺点时，一定要向卖方流露出自己对此套房屋很感兴趣，不然卖方会认为你没有诚意而断了回旋余地。

房屋缺点概括：交通不方便；交通方便，但是太吵；周边配套设施不全；周边配套设施齐全，但是太杂乱；物业管理比较差；物业管理好，但是管理费太高，居住成本高；楼层低，蚊虫多，采光差；楼层高，出入不便，噪音大；朝北日照不足；朝西日晒严重；朝南虽好，但有可能看不到景观；毛坯房自己装修很麻烦；装修房不喜欢它的风格，装修时还要花钱敲掉等。

3. 明确杀价的环节变化

正常的杀价包括两大环节：首付部分和月供水平。

作为卖方，每个售楼小姐或先生都会知道目前的房贷紧缩，也都认为收入上涨不及物价上涨的步伐，因而让他们来解决你的首付难题最妥当。

当他们认为你就是等了好久的那个买房人的时候，你又乐意让他们帮忙参谋如何在有限的购买力条件下能尽快拥有自己的房子，他们会使出浑身解数来成交。

售楼小姐或先生固然不会为你的将来担心，但为了成交，他们会认真算一下你的可能还贷能力，这个时候你一定要咬住年限不能长，说白了就是要求对方降低总价。

还有一个细节，当售楼小姐或先生提出的方案让你面有难色的时候，应选择停留，过几天再电话联系。

4. 议价挑时机，避开看房人潮

购房者可利用周末避开看房人潮，特别是在一般人不愿出门的大热天或是下雨天去看房、谈价钱，也可避免因为冲动，在销售人员“再不买就卖光”话术下作出后悔决策。

5. 言谈中对房东透露已看中其他房屋并已准备付定金，但也很喜欢此套房屋

流露出左右为难的样子，窥探对方的卖房诚意度，如果是很诚意出售，势必强力推荐自己的房屋，这时就可以慢慢杀价了。

6. 把握好5次砍价的机会

房产开发商的“谚语”是有道理的，3%~20%的利润空间为消费者砍价提供了丰富的想象力。一位业内资深人士说，对于消费者而言，他们有5次砍价机会：一是期房开盘之初，为了吸引购房者，开发商往往有一些优惠，但是这种优惠是和期房的升值预期挂钩的。由于从期房到现房，房价涨幅一般在10%左右，所以优惠幅度一般被控制在10%以内。二是在买房人一次性付款时，此时的折扣空间一般高于存款利率而低于贷款利率。三是团体购房时，因为开发商不仅节约了宣传和代理费，也不用操心楼层、朝向的调配，当然会让利销售。四是买尾房可以得到优惠。一般来说，开发商为了尽快收回资金或为下一楼盘做宣传，会将尾房打折出售，有的尾房甚至可以拿到8折的优惠。五是已经买了房的业主，您再带一个客户来买房子，一些开发商也会提供一些优惠措施作

为回报，至于优惠的具体形式则视情况而定，比如转变成物业管理费或者通过其他形式体现出来。

7. 看房找伴，议价更有空间

买房最忌讳冲动，最好决定前先找朋友或是家人一起看看，除了给予意见，更可以用黑脸白脸的方式，或以经济弱者姿态、低身段争取议价的同情票，取得更多的空间。

8. 擅用房产广告

事实胜于雄辩，用数据说话。极力找到看中的房屋在市场上的广告价格，一般来说房产中介公司在媒体上广告刊登的价格都比房东的挂牌价低，用此打击房东，告知整个市场上都以这个价格在出售他的房屋，以此摧毁房东的最后心理防线，达到杀价的目的。

9. 如果实在杀不下来，不要留恋与不舍，立即拔腿就走

让房东担心失去你这么一个诚意的客户而立即让价，这叫欲擒故纵。

美女副总投资买房，为何专家说风险偏大

豆豆是一家策划公司的美女副总，年轻、漂亮、多金。谈起理财，豆豆笑称自己是“疯狂无计划型”。身为金领的豆豆，有 4 套房，每月用收入的 80% 还房贷，银行存款居然不到 1 万元。

起初的时候，豆豆只是喜欢深圳这座干净、大气的城市，想让自己有个安稳的居住环境。2002 年，豆豆先后在深圳买了两套小户型，一套出租，一套自己住。到了 2004 年，孝顺的豆豆又在湖北老家为父母购买了一套 100 多平方米的房子养老。

2006 年年底，深圳房价已经开始迅速上涨了，这个时候豆豆毫不犹豫地买进了第四套房。家人和朋友们都认为她缺乏理性。在大家的劝说下，之前对金钱毫不在意的豆豆终于第一次认真地审视了一下她的账本，当她发现自己的存款那么少的时候，连自己都感到后怕。如果突然失业了或者发生什么突然事件没法工作了，那么重的房贷她可怎么还呢？

专家认为，豆豆的理财观念太过于激进，将投资项目全部放在房产，过于单一，相当于把鸡蛋都放在一个篮子里面，风险相当大。随着银行加息步伐加快，房贷的压力也会很大。建议豆豆买一份投资连结型保险，一旦遇到紧急情况需要现金，房产很难立刻变现，而保险公司可以承担一部分的风险。

应该说，买房对于大多数的女人来说是一笔大投入，面对无数不可测的风险，我们应该提前有个心理准备，并做好相关的防范工作。

1. 每月还款千万别超过个人月收入的 50%

如果为了月供，就要勒紧裤腰带，生活质量直线下降，那么就该审视审视自己的购房观了，买套小点便宜点的房子，给自己留出一点生活空间，做个快乐的“房奴”。

2. 不轻信口头宣传和承诺

对房地产开发企业的广告宣传、销售人员口头承诺，购房者应谨慎辨别。无法确定宣传和承诺是否能够兑现时，最好要求开发企业以书面合同形式予以确定，不写进合同条款中的事项发生纠纷后，很难受到法律保护。

3. 不被房地产公司忽悠

有网友总结了房地产公司的忽悠大全：

偏远地段—远离闹市喧嚣，尽享静谧人生。

郊区乡镇—回归自然，享受田园风光。

紧邻闹市—坐拥城市繁华。

挨着臭水沟—绝版水岸名邸，上风上水。

地势高—视野开阔，俯瞰全城。

地势低洼—私属领地，冬暖夏凉。

楼顶是圆的—巴洛克风格。

楼顶是尖的—哥特式风格。

户型很烂—个性化户型设计，紧跟时尚潮流。

楼间距小—邻里亲近，和谐温馨。

边上是荒草地—超大绿化，满眼绿意。

边上有家银行—紧邻中央商务区。

边上有个居委会—中心政务区，核心地标。

边上有家学校—浓厚人文学术氛围。

边上有家诊所—拥抱健康，安享惬意。

边上有家小卖店—便利生活，触手可及。

边上有个垃圾站—人性化环境管理。

边上有火车道—交通便利，四通八达。

边上什么也没有—简约生活，闲适安逸。

4. 选择房型别盲目贪大

女性选房切忌好高骛远，一定要根据自己的实际需要选择合适的房型。若在未来5年内不打算要小孩，可以选择面积较小的住房，一般两居室住房足够。若近期想要小孩的女性，则应根据自身经济条件选择两室或小三室的住宅。若打算买房与父母同住的女性，则必须考虑购买三室以上的住房，同时最好能有两个卫生间，不论是父母还是自己居住起来都会比较方便。

5. 千万别买郊区房

对于爱睡懒觉的女性们来说，每天6点起床公车倒地铁上班，在上下班路上花上2小时的生活显然是不可取的。方便的交通可以让我们在这个城市活动得更自如，况且郊区房子升值慢，升值空间小，配套也不齐全，到时候住着不舒适想转手都卖不出去就麻烦了。

6. 购房资金不能一次性投入

购房时，有的公司对一次性交费的优惠很大，有的达到了5%以上，这确实是一笔不小的开支。购现房不妨为之，购期房则要慎重了。如果一次性交费，到时开发商不能按时交房，购房者要求赔偿，几乎难以奏效。

7. 不要以城市功能区判断配套成熟与否

现在城市发达，功能区不断更新，商务区一定适合置业，这是一个重大的误区。商务区包括金融商务区，都只是经济增长点的设置而已，与买房关系不大，相反开发商却把这些当做利好因素计入了房价，所以买房远离一些噱头式功能区更好一点。

8. 尽量别买精装修房

精装修房价格高不说，万一买了不喜欢还要敲掉重新装修，真是巨大的浪费。对于财力还不雄厚的女人们，买套二手房，想偷懒节约可以直接住进去，既节约又实用。

9. 要细看合同补充条款

购房合同很重要，所以我们要看清楚各项条款，防止签订不平等的合同条款。但开发商为了规避合同种种限制，往往在附件中做手脚。因此附件也要受到重视，一旦发现含糊其辞的条款，要向开发商提出，并且要求开发商明确该条款的具体细节。

10. 想要安心住，物管要选好

水管爆裂、电线跳闸，遇到这种问题，怎么办？我们买房子是想要安心地居住，安静地生活，这些小事情丢给物管来操心就行了。所以在买房子之前，一定要细心考察物管公司。

11. 要查清楚房子的产权问题

在签订合同之前千万别忘了查清楚房子的一些问题。首先要求卖房者提供合法的证件，包括身份证、房屋所有权证、土地使用权证以及其他证件。其次，到当地房地产管理部门查验房屋的产权状况，包括是否真实有产权，产权证上的记载事项是否真实，以及房屋是否属于禁止交易的房产，若房产已列人拆迁范围，或被法院依法查封，则房屋所有权人进行交易的行为是无效的。最后要对欲购房产进行详细了解，如抵押贷款合同的还款期、利率、本息，房屋租赁协议中的租金、租期等问题，当然身份证的真假也不可不判断清楚。

12. 及时申请办理产权证

预售商品房的购买人应当自商品房交付使用之日起 90 日内，办理土地使用权变更和房屋所有权登记手续，现售商品房的购买人应当自销售合同签订之日起 90 日内，办理土地使用权变更和房屋所有权登记手续。开发商应当协助商品房购买人办理土地使用权变更和房屋所有权登记手续，并提供必要的证明文件。

“月光族”：买房逼自己理财

24 岁的茜茜是一个小学语文老师，月收入 2000 元左右。以前的茜茜每月领到工资都会直奔到商场进行一番狂购，几天不去商场心里就空落落的。工作两年多，除了几箱名牌的衣服，茜茜几乎没有任何积蓄，典型的月光族。

后来，茜茜偶然在一些网站的理财栏目上看到，按揭买房不仅可以投资，还可以让购物狂强行存钱。于是，茜茜很快就选择了一个 30 多平方米的小户型，总价 13 万左右。得知“败家”的女儿要买房，茜茜的爸爸妈妈非常支持，赞助了茜茜 4 万多元的首付款。

自从成了房奴之后，茜茜结束了“上半月饱死，下半月饿死”的生活，每买一样东西都会算了又算，因为每月 19 号之前必须将 730 元月供存到银行，一分不能少。

经过精密的计算，几个月下来，茜茜不但保证了月供，还小有节余。茜茜现在所在小区的业主聚会，每次都是单身女孩居多。她们说，当上“房奴”除了带来压力，更多的是掌控自己生活带来的满足感和充实感。

由于工作压力太大、生活节奏太快，好多女性特别是年轻女孩，都已经习惯了大手大脚地花费，变成了今朝有酒今朝醉的“月光女孩”。贪图一时享受而忘记了对长远幸福的规划是错误的。当我们的小金库满满的时候，相信我们的安全感和幸福感也会是满满的。用买房来逼自己理财，也是一种构筑幸福的方式。那么，聪明的女人们该如何构筑这种幸福呢?

1. 把握最佳投资时机

（1）经济萧条期对商业活动的打击很大，许多生意甚至由此濒于破产，但对房地产来说，即使在最不景气的时期，对业主也不会造成太大的损害。此时，投资人可能反而由于房屋贷款利率下调享受到更低的利率，减少向银行支付偿还的资金。

（2）有些类型的房地产如住宅房地产，对经济涨落带给房地产的影响有很强的免疫能力，因为人们在任何时候都需要房屋。

（3）房地产的价格具有“越级回升”的特点，就是说，在上一轮的下滑后，它的价值回升将可能跳跃似地蹿升，达到一个新的顶点，不但填补了上次下降造成的缺口，而且还会有超出平均增长幅度的表现，为你带来可观的利润。

（4）即使那些房地产萧条的年头，房地产的价值仍然在上升，所谓萧条，只是相较繁荣年代房地产以 5%~10% 的增长幅度而言的。

2. 到拍卖会上淘房

目前，许多拍卖公司都拍卖各类房产。这类房产一般由法院、资产公司或银行等委托拍卖，基于变现的需要，其价格往往只有市场价格的 70% 左右，且权属一般都比较清晰。

3. 商铺投资

购买商铺一是可以用来出租或者转手出售赚取收益。女性投资者可以一次性付款或以按揭贷款的形式支付房款，用按揭形式购买则可以实现租金供贷款的目的。

二是可以作为资金保值并升值的手段。商铺投资的魅力就在于它的长期性和稳定性。此外，有相当一部分自营性质的经营商，为店铺的保值和业务的长期发展而选择购买店铺的策略。尤其是在中心商圈的店铺更受他们青睐，比如设立形象店、旗舰店，展示企业实力、提升企业形象，从而进行品牌传播。

4. 投资写字楼

（1）选择区位要准确。

因为房产的增值主要来源于土地的增值，而只有城市的主中心区土地的稀缺性才显得突出，增值空间才大。而且城市主中心区位资源优势得天独厚，人流、物流、信息流、资金流汇聚，商机勃发。是否位于城市的主中心区，是衡量一幢写字楼的档次和是否具有投资价值的首要因素。

（2）楼房品质要高。

写字楼的品质至关重要，它包含了很多方面的内容，如交通的便利程度，能否四通八达，停车场的设计是否合理，房屋的结构布局是否适用、采光通风是否良好等，都需要逐一比较、现场观察、实地感受。

（3）配套服务要完善。

一流的硬件设施，只有一流的服务相匹配，才能更加焕发光彩。在配套服务方面，要着重考察信息化配置和智能化配置，如外部宽带接入、网络系统的配置程度与可变性等。物业管理的好坏也是决定你的投资能否保值和增值的至关重要的因素。要考察物管公司的品牌和社会口碑，关键是看该管理公司是否能做到严谨、安全、细致、周到、快捷等。

5. 投资二手房

（1）考察房屋结构。考察房屋结构，主要看户型，如果户型太老，设计明显不合理，那么以后很难出租或转卖。另外要考察房屋质量，如管线是否太多或者走线不合理，天花板是否有渗水的痕迹，墙壁是否有开裂或者脱皮等明显问题。

（2）考察配套设施。投资二手房不外乎用于出租或者转卖，要想房子好出租，必须考虑到这套房子一些必备的生活设施以及周围的交通情况，如暖气管道、水、电、天然气管道等。转让的话还得考虑整个小区的配套设施、周边环境，只有配套设施好，房屋升值空间才大，转让才能获利。

（3）摸清房子的装修状况。许多购房者在看房过程中，都会发现房屋刚被简单装修过。其实，这种粉刷往往掩盖了房屋本身的一些瑕疵或缺陷，比如，墙壁上的裂缝、天花板渗水的水印和返潮发霉的痕迹。还有些房主以前装修时，对房间的结构、设施设备进行了一些改造，卖房时，还把它作为抬高价格的筹码，但是有些改造存在着安全隐患。对于这些问题，一定要在签订协议前全部协商好，免得事后发生纠纷。

6. 投资尾房

尾房的投资价值相对比较划算，因为基本上是新房，所以无论是出租还是出售都会有较好的收益。投资者如果肯耐下心来开发尾房这个领域，也是很不错的项目。

投资房产其实并不像我们想象得那么高深莫测，只要我们多留心、多思考，密切关注房产业的动态，就能取得良好的收益。

财富测试：从家居布置看出你的金钱观

有经济头脑、金钱观念发达的人很会投资房子，看起来总是大把花钱，其实却是悄无声息赚取大把的钱财。那么，你的金钱观怎样呢？你会不会为自己赚到很多的钱呢？从你的家具布置中也可以看出来。

题目：以下6种居家条件，你最喜欢哪种？

A. 适合两人世界的温馨小窝

B. 每个房间等面积，都很舒适

C. 坐北朝南，风水佳

D. 标准三房两厅

E. 重视单人独立空间的设计

F. 宽阔、无多隔间的西式房子

测试结果：

选A：对于钱的观念，你是“钱是要花的，而不是要存的”，由于这种思想，对于想要的东西，一定非买不可。也由于天生的美感丰富，重视物品的质感、品质，所买的东西，一定是好的。但由于过分地追求物质，难免会造成一点虚荣心。容易变成贪得无厌，甚至连借钱也在所不惜的人。所以，需要克制，做些适于自己感觉的工作，如此才能有财运。

选B：个性倔强，但不失为一位可信赖的人。对于金钱极为敏锐，懂得理财，赚钱能力也很强。不喜欢按部就班地存钱，而是有更大的理想，即使冒点风险，也想抓住赚大钱的机会。

选C：你是个一心一意赚大钱的人。正因为如此，常常容易遭受到一些损害。

选D：你是个生性老实、不耀眼而且个性坚定稳重的人。由于性情稳定，知道钱财的宝贵，所以对钱财很节省，绝不轻易奢侈浪费，对于嬉戏玩乐之事也缺乏兴趣。不过，比那些重视钱财的人更易失去意外赚钱的机会。只想一味节省，所以常常买一些便宜货而招来不必要的损失。由于对于钱财的吝惜、计较，常被人视为只知守财的小气鬼。

选E：你是位很有经济头脑、金钱观念很发达的人。因此很会存钱，表面上看来似乎不大节俭，却会不知不觉地存上一笔钱。对于金钱的运用很有条理，也极理智。胸怀广大，常会拿出大笔金钱，而使周遭的人大为惊奇。

选F：你是个表面上看来毫无一点经济观念，好像悠悠哉哉如置身在梦中的浪漫主义者。没有明确的金钱储蓄观念，只有在需要用钱时，才偶尔感觉到钱的重要，只储蓄一点钱。你可能借给别人的钱容易忘掉，是不懂得积极赚钱的。



第六章

婚后 3 年，决定你一生的财富

让财富围着你转

这个世界上，很多人相信努力工作能致富，这样的想法并没有错，如果努力工作，而所得又足够多的话，确实可以致富。但现实并非如此，很多人工作之后才发现“除了工资不涨，什么都在涨”。不用说那些诸如汽车、房子等奢侈消费品，就是平常想添几件名贵大衣，买几款优质的护肤品，那价钱也足以令许多年轻的女孩们“囊中羞涩”了。因此难怪罗伯特·清崎在《富爸爸，穷爸爸》里说：穷人是为钱工作，而富人则让钱为他工作。这意味着，没有投资，你永远“钱不够花”；唯有投资，你才能“有钱，够花”。

今年 28 岁的李欣，可算是众多白领女性中的投资高手了。她每月的收入有 5000 多元。对于自己这份不错的收入，她制订了详细的理财计划，这其中也离不开一些理财咨询中心对她的帮助。现在，她的投资领域相当广泛，股票、债券都有涉足。

几年前，她看到办公室里有几位同事炒股赚了钱，于是按捺不住，也拿出 1 万元去证券公司开了户。那时候，她看到浙江中汇的价格不高，只有 9 元多，就买了 1000 股。想不到，打这之后，该股的价格一路上扬，最终居然使她获得了近 3 倍的赢利。她尝到了钱生钱的甜头，以后就一发不可收拾了。现在，每天回到家，料理完家务，她都要研究一下自己制作的现金流量账户，以确定下一步的投资策略。她还适时地通过书籍、报纸补充投资理财的知识。功夫不负有心人，她的资产不断增长。她的理财观念就是：“理财，就是要为将来做准备，以后，孩子上学以及买房子等都有可能要大笔花钱。所以，趁着现在年轻、收入高，应该早早订好理财计划，以后就不会有后顾之忧了。”

年轻女孩们，站在投资的门槛前，你是不是希望成为像李欣一样的投资理财高手呢？一起来看看理财专家为你设计的最大众化的投资搭配方式吧。

1. 储蓄 35%

从流动性来说，活期储蓄最佳。随着 ATM 和 POS 机的大量出现，活期储蓄存折 + 借记卡的形式使用起来非常方便。

储蓄收益虽然大幅减少，但作为保本收益，普通家庭仍可以选择。

2. 国债 30%

由于免征利息税等优惠措施，目前国债的收益率比定期储蓄要高，国债的兑现也不难，

只需到银行储蓄网点办理提前支取即可。国债超过半年后，如果提前支取，不像储蓄一样按活期计算利息，而是按各个档次分段计算利息，提前支取要收取 0.2% 的手续费。

3. 集邮、币市 10%

时下，邮市已走出低谷，而且纪念邮票开始全部实行预订，即纪念邮票不再向社会公开零售。为此邮票市场一定还会呈现出良好势头，但邮市行情起落幅度相当大。

4. 保险 10%

投保未出"险情"时如同储蓄，出了"险情"则受益匪浅。虽说保险好处多，但现在它仍不能完全与银行储蓄相比，储蓄可以随时支取，保险则是在保值、增值的同时，在发生意外事故后才能给予赔偿。保险不能不投，也不能过量。

5. 股票 5%

从收益性来说，股票总体而言收益率较高，但股票市场风云变幻、起伏不定，风险也很大。

6. 其他 10%

投资品种还有很多，如古董、书画艺术品等，但都有各自的优点与缺点，可以根据自己的爱好，选择投资的重点与侧重点。在条件不具备的情况下不要过分勉强。

财富是累积所得，理财知识也不能一步登天。现代女性应在成功和失败的投资经历中不断总结经验，理智投资，这样，你的财富才能一点点地多起来。

保险就是保幸福

在生活中，每个女人都不希望考虑事故、老年、疾病或者死亡的问题。然而，人生在世难免会有风险。人不会永远交好运，可以幸运一时，但谁也不能担保会幸运一世。一次意外就可能使你负债累累，一次事故可能会毁掉全家的幸福。因此，给自己的人生加一道保险就显得尤为重要，它使你在最需要的时候，不必靠运气，不会有遗憾。

所以，每个女孩在人生的各个时期都必须为自己做好"风险保障"，通过保险使你的幸福得以延续。

25 岁的小美是一位上海姑娘，又是家里的独生女，这样的介绍一定会让人觉得她八成是个衣来伸手、饭来张口、生活无忧的人，但事实恰恰相反。小美的父母很早就下岗了，母亲身体又不好，多年来靠父亲四处打零工维持着艰难的生活。小美在四年大学生活里一直坚持勤工俭学，直到毕业，靠优异的成绩过五关斩六将进入了一家外资企业工作，拿着优厚的薪水，一家人才终于松了口气，父母也不必再那么辛苦，准备安享晚年了。

工作后不久，小美认识了一名寿险规划师，在寿险规划师的建议下，她购买了 20 万元该公司的意外伤险。

正当小美的父母为有这样一个好女儿而欣慰的时候，不幸的事情发生了，小美在参加完聚会的回家途中发生了车祸，伤势很严重。

这对小美的父母来说无疑是一个晴天霹雳。面对巨额的医疗费，两位老人一筹莫展。就在这个时候，寿险规划师将小美购买的保险赔偿金共计 20 万元送到了小美家。拿着这张 20 万元的支票，小美的父母老泪纵横，女儿终于有救了。直到寿险规划师走出很远，两个人依然站在弄堂口……

小美在生命垂危的时候享受到了保险的真正好处。

保险人人都知道，但对保险的认识未必人人都正确，以下给你提供一些保险方面的知识，使你在购买保险时能够做到心中有数。

1. 了解保险公司

保险公司是经营风险的金融企业，《保险法》规定保险公司可以采取股份有限公司和国有独资公司两种形式，除了分立、合并外，都不允许解散，所以，大可放下门第之见入保，但重点要看公司的条款是否适合自己，售后服务是否值得信赖。

2. 量入为出买保险

作为一个理智的女性，应该根据自身的年龄、职业、收入等实际情况，力所能及地适当购买人身保险，既要使经济上有能力长时期负担，又要让自己能得到应有的保障。

一些年轻女孩为自己投保了多份保险，其年缴保费常常在几千元甚至万元以上。而生活经验告诉我们，一个人的经济收入受到很多因素的影响，很难维持一成不变的水平。如果收入不稳定，一旦将来经济收入情况变差，将很难继续缴纳高额的保费，到时若退保就会造成损失，不退保又实在难以维持，处于两难境地。

3. 不是每位女性都需要寿险

如果以投保寿险是为了保障家人的生活来说，可能不是每个人都需要买寿险，因为寿险是保障依赖他人收入而生活的人，如果没有人依赖你而生活，基本上不用买寿险，应买医疗险或意外险。

4. 选择合适的保险公司的保险产品

保险要提供几十年的服务，保险公司的实力、信誉、条款、售后服务等至关重要。购买前应了解公司的基本情况，如经济性质、注册资金、业务开展情况、理赔情况，等等。

保险是一种特殊商品。一件衣服或一套家具买来了，如不喜欢可以不穿、不用，也可以送人，而保险不能转送。有些人买保险，是因为营销员是朋友或亲戚，本不想买，但碍于情面，只好硬着头皮买下；或是不看条款，光听介绍，盲目轻信，买后才发现并不适合自己，结果是不退难受，退了经济受损也难受，出了险更难受。

保险种类很多，应根据自己的实际情况选择自己最需要的。比如同是养老保险，有的是在交费时就确定领取年龄，有的是在领养老金时才确定；有的是月领取，有的是年领取，有的是一次性领取，有的是定额领取，有的是增额领取。同是防重大疾病保险，有的观察期是 180 天，有的是 1 年，有的是 3 年，如果仅凭一时冲动投保而没有进行比较分析，往往无法买到合适的保险。

对大多数女性来说，生活中遇到危险是难免的，常常有些意外毫无征兆，不期而至，并因此造成程度不等的经济损失。

如果事先购买了适当的保险，那无异于筑起了一道坚固的防线，有些不幸只会成为一种经历，犹如大海的一次退潮，不会影响生活质量。

股票投资，谁说只是男人的游戏

时下，参与炒股的人越来越多，炒股确实能赚大钱，但因把握不好，赔得血本无归的也大有人在。总之，炒股有风险，但风险越大，回报也越大。于是，梦想着发财、胆识兼具的人们，绝对不会错过这片施展抱负、发家致富的热土，即使一掷千金也要在此搏上一把，力图一本万利，飞黄腾达。

在这儿，你可千万别以为炒股只是男人的事，其实在股民当中，女性炒股的现象也很普遍。据英国媒体报道，最近英国财经网站 Digital Look 的调查显示，女性的投资成绩比男性还要好。专家分析，女性玩股，与男性不同的是，除了对价钱有天生的第六感，在对股价的高低判断上比较准确外，更重要的是，她们比男性多一份细心、多一点谨慎，一旦认准了理，又会多一些激情，这些特点综合于操作行为中，常常表现在对股票的历史股价、涨跌现状了如指掌，吃不准的行情不做，一旦吃准了义无反顾，这些优势恰好都是男性所缺乏的。而且大多数男性比较爱面子，好冲动，尽管有时较女性更理性，但

理性得有些盲目自信，且死不认输，往往会放过稍纵即逝的机会。当然，女性也有弱点，她们对风险的承受能力要稍逊于男性，也许这是女性在多头行情中发挥得较空头行情中更出色的原因所在。

总之，女性在炒股上有自己的优势，既然男人都可以在股市中风生水起，女人怎么就不能叱咤风云？股市面前男女平等，人人都有分一杯羹的权利。既然如此，年轻女孩还是应该关注关注炒股事件，即使现在不炒股，学点炒股知识备用也是应该的。

下面为大家介绍几种股票投资的策略，希望能对你的股票交易有所帮助。

1. 顺势投资

顺势投资是灵活的跟“风”、反“零股交易”的投资股票技巧，即当股市走势良好时，宜做多头交易，反之做空头交易。但顺势投资需要注意的一点是：时刻注意股价上升或下降是否已达顶峰或低谷，如果确信真的已达此点，那么做法就应与“顺势”的做法相反，这样，投资者便可以出其不意而获先见之“利”。投资者在采用顺势投资法时应注意两点：是否真涨或真跌；是否已到转折点。

2. “拔档子”

采用“拔档子”投资法是多头降低成本、保存实力操作方法之一。也就是投资者在股价上涨时先卖出自己持有的股票，等价位有所下降后再补回来的一种投机技巧。“拔档子”的好处在于可以在短时间内挣得差价，使投资者的资金实现一个小小的积累。

“拔档子”的目的有两个：一是行情看涨卖出，回落后补进；二是行情看跌卖出，再跌后买进。前者是多头推进股价上升时转为空头，希望股价下降再做多头；后者是被套的多头或败阵的多头趁股价尚未太低抛出，待再降后买进。

3. 保本投资

保本投资主要用于经济下滑、通货膨胀、行情不明时。保本即投资者不想亏掉最后可获得的利益。这个“本”比投资者的预期报酬要低得多，但最重要的是没有“伤”到最根本的资金。

4. 摊平投资与上档加码

摊平投资就是投资者买进某只股票后发现该股票在持续下跌，那么，在降到一定程度后再买进一批，这样总平均买价就比第一次购买时的买价低。上档加码指在买进股票后，股价上升了，可再加码买进一些，以使股数增加，从而增加利润。

上档加码与摊平投资的一个共同特点是：不把资金一次投人，而是将资金分批投人，稳扎稳打。

摊平投资一般有以下几种方法：

(1) 逐次平均买进摊平。即投资者将资金平均分为几份，一般至少是三份，第一次买进股票只用总资金的 1/3。若行情上涨，投资者可以获利；若行情下跌，第二次再买，仍是只用资金的 1/3，如果行情升到第一次的水平，便可获利。若第二次买后仍下跌，第三次再买，用去最后的 1/3 资金。一般说来，第三次买进后股价很可能上升，因而投资者应耐心等待股价回升。

(2) 加倍买进摊平。即投资者第一次买进后行情下跌，则第二次加倍买进，若第二次买进后行情仍旧下跌，则第三次再加倍买进。因为股价不可能总是下跌，所以加倍再买一次到两次后，通常情况下股票价格会上升的，这样投资者即可获得收益。

5. “反气势”投资

在股市中，在确认大势环境无特别事件影响时，可采用“反气势”的操作法，即当人气正旺、舆论一致看好时果断出售；反之果断买进，且越涨越卖、越跌越买。

“反气势”方法在运用时必须结合基本条件。例如，当股市长期低迷、刚开始放量高涨时，你只能追涨；而长期高涨、开始放量下跌时，你只能杀跌。否则，运用“反气势”不仅无法赢利，反而会增加亏损。

养只“金基”下“基”蛋

基金让女人的生活更丰富。

珠珠在一家公司做会计，到了28岁的时候，她突然发现身边的朋友一个个都已经结婚生子了，心里开始隐隐慌了起来。

回顾过去，她一直过着随心所欲、无拘无束的自在生活。对此，她并不后悔。但是一想到将来，她又不免茫然起来。她没有积蓄，连个能够谈婚论嫁的男朋友都没有。现在的她只希望能够找到一个合适的男人结婚并过上安定的生活。

于是，她开始频繁地相亲，却失望地发现相亲的对象往往是和自己处境相似的男人。每一个相亲的人都希望遇到王子，更何况珠珠还抱着结婚的念头，但是现实却使她的希望一再落空。这其实不难理解，介绍人肯定会安排条件差不多的一对男女见面，以免双方的落差太大，成功的几率低。

郁闷的珠珠约死党们出来聚餐解闷，她猛然发现，整桌子的人都在谈论股票和基金。珠珠不解，死党们解释说，女人的智慧不应该只是管理好丈夫的钱包，更应该拓展赚钱的门路，而对于她们这种有工作没有大量时间关注股市的女人而言，基金是一个不错的选择。死党们还列出数据，说在基金持有人中女性占6成。她们的侃侃而谈委实给珠珠上了堂课。

在我们周围的生活中，很多聪明的姐妹们在投资基金上表现出的智慧让人刮目相看。更重要的是，很多女性投基，往往和维护美满的家庭生活巧妙地结合在了一起。

除此之外，许多女性基民都普遍认同买了基金有个好处，就是现在出去跟人家聊天多了个话题，兴高采烈地聊基金，很容易拉近人与人之间的距离。谈谈基市现状、未来基市预测，或者谈身边的人赚了多少钱等，这是女性们投资基金以外的另一个乐趣。

那么，基金为什么受女性青睐，基金的魅力到底何在呢？

1. 专业化的管理

基金由专业的经理人来投资运作，通过行家之手，精心选择投资品种，随时调整投资组合，自然可以获得更佳的投资回报。基金管理者对信息的加工、分析能力，也非我们个人投资者所能企及。基金经理、行业分析师对行业、公司的充分了解，既有利于获得一手信息，也有助于其对公司未来赢利的预测，从而在操作中把握先机。

2. 多元化的资产分布，风险相对分散

基金能结合各种不同金融工具的特点，适应市场变化，选择多元化的投资渠道，控制投资风险。对于个人投资者，如果资金不足，只能选择一两种股票，万一运气不好，两种股票都亏了，可能会血本无归，因此个体投资者一般难以做到分散投资，承担的风险相对较大。而基金公司由于它汇集了大量投资者的资金，资金总额非常庞大，可以进行分散投资，通过投资组合来将风险最小化，收益最大化。

3. 起点低

基金的起点很低，低到连学生都买得起——只要1000元就可以开户。还可以采用定期定投的方式，每月最低只需200元，是最平民化的专业理财项目。而且定期定投可以强迫自己储蓄，避免成为月光族。

不要小看这每个月的200元，按照最保守的预计每年10%的收益，到退休就可以变成100多万。而且采用定投的最大好处就是可以平摊股市起伏带来的风险。

4. 购买方便

基金的购买十分方便，如果不愿意或没有时间去银行排队，只要在家里或者公司里轻点鼠标，和基金捆绑的银行卡中的钱就会直接划到想买的基金账户，非常轻松。而且网上申购的话申购费可以打折，比柜台买要合算得多。

长线投资，要跟债券长相厮守

有人把长线投资比做婚姻中的白头偕老，细想一下，这个比喻还真的很贴切。婚姻中的白头偕老是跟自己的爱人共度一生，而理财中的长线投资是指要跟债券投资长相厮守。

相比其他投资方式，投资债券有以下几种优势：

1. 安全性高

国债是国家为经济建设筹集资金而发行的，以国家税收为保证，安全可靠。到期按面额还本，债券利率波动的幅度、速度比较和缓，与其他理财工具如股票、外汇、黄金等比较风险最低，适合保守型投资者。

2. 操作弹性大

对投资者来说，手中拥有债券，当利率看跌时可坐享债券价格上涨的差价；当利率上扬时，可将手上票面利率较低的债券出售，再买进最新发行、票面利率较高的债券。若利率没有变动，仍有利息收入。

3. 扩张信用的能力强

由于国债安全性高，投资者用其到银行质押贷款，其信用度远高于股票等高风险性金融资产。投资者可通过此方式不断扩张信用，从事更大的投资。

4. 变现性高

投资者若有不时之需，可以直接进入市场进行交易，买卖自由，变现性颇高。

5. 可充作资金调度的工具

当投资者短期需要周转金时，可用附买回的方式，将债券暂时卖给交易商，取得资金。一般交易商要求的利率水准较银行低，且立即可拿到资金，不像银行的手续那么多。

6. 可作商务保证之用

投资者持有债券，必要时可充作保证金、押标金。投资者以债券当保证金，在保证期内，仍可按票面利率计算。

基于上述种种优势，许多女性投资者都把目光聚集到债券身上，并且公认其为家庭投资理财的首选。那么债券投资有什么策略呢?

一般买债券可以采取买后持有到期的策略，也就很少会输。由于市场中的投资机会比比皆是，市场上有大量随时交易的债券，于是积极买卖的愿望就产生了多种债券投资结构和策略。

1. 积极炒买炒卖的策略

积极炒买炒卖又可以分为预期市场走势决定买卖和利差投机策略两种：

(1) 预期市场走势决定买卖。优选债券，如预期将要降息，那么进入中长期债券，因为降息会使债券价格几倍于降息幅度增长；相反，预期将会升息时则躲进短期债券中，在升息过程中逐渐进入中长期债券，直到利息最高点进入长期债券。投资者采取这种投资策略的时候，需要市场分析信息和理论知识。

(2) 利差投机策略。有的时候市场上会出现一些不规则现象，同样信誉等级的债券也存在着赢利率的差别。积极炒买炒卖、补缺拾遗是利差投机策略的特征，当经济看好时，可以忽略一点信誉去追逐利差；反之，宁可放弃高利而躲进一流信誉债券中。这是因为债券市场天天交易，由于供求关系、市场走势、反常现象等因素，都会出现投资机会。近来长中短债券的赢利率差距很小，这时，在赢利几乎相同的情况下，选中短期就更安全。然而，你若认为已开始降息，也可以尝试进入中长期债券。

2. 均衡策略

均衡策略又分为多种期限综合法和反向互防策略两种：

(1) 多种期限综合法。这种投资策略的特点是按照比例买长、中、短各种期限的债券，以对抗市场预期的错误和达到先期计划的未来赢利，长期下来是一个赢利均衡的结果。

(2) 反向互防策略。按照利率变动对价格影响的规律，把风险大而赢利可能大与风险小而赢利小的债券结合起来进行组织投资，这是一种互防互利求得计划终值的方法。

3. 以不变应万变的策略

以不变应万变的债券投资策略可以分为持有到期策略和指数化债券结构两种投资方式。

(1) 持有到期策略。由于债券具有到期本利取回的特点，投资者可以用这种方法获得市场发展的客观大势平均结果，其特点是买中期债券获得中期的效益，买长期的获得长期的效益，但必须持有到期才能避免风险，实际上这正是大众买债券的方法。

(2) 指数化债券结构。其操作方式近似于指数股市基金的形式，债券的买卖持有根据某个重要的债券市场指数综合操作，以求得买一个市场客观大势，避免积极操作方法中个人“天才”的疏忽和不足。

现实中的投资过程，要针对实际情况选择合适的策略。

女人炒股四大规则

世界上的女人可分为两种，炒股的和不炒股的。不炒股的正在慢慢减少，而炒股的则越陷越深。股票投资是一种集远见卓识、渊博的专业知识、智慧和实战经验于一体的风险投资。选择股票尤为重要，我们必须仔细分析、独立研判，并着重遵循一些基本原则，如此，才会少走弯路。

面对风云变幻的市场、不确定的世界，女人们在炒股的时候，必须遵循以下 4 大规则，才能将风险降到最低：

1. 利益原则

利益原则是选择股票的首要原则，投资股票就是为了获得某只股票给自己投入的资金带来的长期回报或者短期价差收益。我们必须从这一目标出发，克服个人的地域观念和性格偏好，进行投资品种的选择。无论这只股票属于什么板块、属于什么行业，凡是能够带来丰厚收益的股票就是最佳的投资品种。

2. 现实原则

股票市场变幻莫测。上市公司的情况每年都在发生各种变化，热门股和冷门股的概念也可以因为各种情况出现转换。因此，选择股票主要看投资品种的现实表现，上市公司过去的历史、经营业绩和市场表现只能作为投资参考，而不能作为选择的标准。

3. 短期收益和长期收益兼顾的原则

从取得收益的方式来看，股票上的投资收益有两种：第一种主要是从价格变动中为投资人带来的短期价差收益；另一种是从上市公司和股票市场发展带来的长期投资收益。完全进行短期投机牟取价差收益，有可能放过一些具有长期投资价值的品种；相反，如果全部从长期收益角度进行投资，则有可能放过市场上非常有利的投机机会。因此，我们选股的时候，应该兼顾这两种投资方式，以便最大限度地增加自己的投资利润。

4. 相对安全原则

股票市场所有的股票都具有一定的风险，要想寻求绝对安全的股票是不现实的。但是，投资人还是可以通过精心选择，来回避那些风险太大的投资品种。在没有确切消息的情况下，一般不要参与问题股的炒作，应该选择相对安全的股票作为投资对象，避开有严重问题的上市公司。比如：

（1）有严重诉讼事件纠纷、公司财产被法院查封的上市公司。

（2）连续几年出现严重亏损、债务缠身、资不抵债、即将破产的上市公司。

（3）弄虚作假、编造虚假业绩骗取上市资格、配股、增发的上市公司。

（4）编造虚假中报和年报误导投资人的上市公司。

（5）有严重违规行为、被管理层通报批评的上市公司。

（6）被中国证监会列入摘牌行列的特别转让（PT）公司。

上述公司和一般被特别处理（ST）的上市公司不同，它们不完全是经济效益差，往往有严重的经营和管理方面的问题，投资这些股票有可能受牵连而蒙受经济上的重大损失。

参与炒作 PT 股票的投资人，在这些上市公司通过资产重组获得生机之后有可能获得较好的收益。但是，如果这些上市公司在这方面的尝试失败，最终就会被中国证监会摘牌，停止交易，投资人所投入的资金也面临着血本无归的局面。总体上看，这些股票的风险太大，我们对此要有清醒的认识。

外汇：造就亿万富翁的投资

任何东西通过比较后就会产生差别。对商品来说，有了差别就会产生差价，有差价就有获利的空间。货币同样如此，外汇投资就是获取不同货币之间的差价。近年来，随着经济的发展，投资外汇成了造就亿万富翁的有效途径。

外汇市场的外围环境比较公正、透明，而且交易量很大，国际市场一天交易 10000 多亿美元，谁都无法操控，就是政府的干预也只能起到短期作用，长期或中期的趋势是左右不了的，这是股市无法比拟的。再有，一种货币的背后是一个国家，而一只股票的背后是一个公司，两个背景孰强孰弱不言而喻。

另外，任何一种货币一年的波动不像股票那么大，就算即期套牢，一年最多损失 10%，不会像股票跌得那么惨。

李老先生退休后拿出了家里的 2 万美元，投资到外汇市场，每天骑车跑银行，成了“专业”汇民。问他投资的情况，他说：“有赚有赔，总体算下来赢利，比银行存款强多了。”

现在手中持有外币的人越来越多，但外币的存款利率也是非常低的，应该通过外汇买卖提高手中外汇的收益率。

在外汇交易中，一般存在这样几种交易方式：即期外汇交易、远期外汇交易、外汇期货交易、外汇期权交易。

1. 即期外汇交易

又称为现货交易或现期交易，是指外汇买卖成交后，交易双方于当天或两个交易日内办理交割手续的一种交易行为。即期外汇交易是外汇市场上最常用的一种交易方式，占外汇交易总额的大部分，这样可避免风险过大。

2. 远期外汇交易

与即期外汇交易不同的是，市场交易主体在成交后，按照远期合同规定，在未来（一般在成交日后的 3 个营业日之后）按规定的日期交易的外汇交易。远期外汇交易是外汇市场中必不可少的组成部分。20 世纪 70 年代初期，国际范围内的汇率体制从固定汇率为主导向以浮动汇率为主，汇率波动加剧，金融市场蓬勃发展，推动了远期外汇市场的发展。

3. 外汇期货交易

随着期货交易市场的发展，原来作为商品交易媒体的货币（外汇）也成为期货交易的对象。外汇期货交易就是指外汇买卖双方于将来时间（未来某日），以在有组织的交易所内公开叫价（类似于拍卖）确定的价格，买入或卖出某一标准数量的特定货币的交易活动。这里，有几个概念读者可能有些模糊：①标准数量，特定货币（如英镑）的每份期货交易合同的数量是相同的，如英镑期货交易合同每份金额为 25000 英镑。②特定货币，是指在合同条款中规定的交易货币的具体类型，如 3 个月的日元、6 个月的美元等。

4. 外汇期权交易

外汇期权常被视作一种有效的避险工具，因为它可以消除贬值风险以保留潜在的获

利可能。在上面我们介绍远期交易，其外汇的交割可以是特定的日期（如5月1日），也可以是特定期间（如5月1日至5月31日）。但是，这两种方式双方都有义务进行全额的交割。外汇期权是指交易的一方（期权的持有者）拥有和约的权利，并可以决定是否执行（交割）和约。如果愿意的话，和约的买方（持有者）可以听任期权到期而不进行交割。卖方毫无权利决定合同是否交割。

目前，我国使用最多的还是个人外汇买卖业务，就是委托有外汇经营权的银行，参照国际金融市场现时汇率，把一种外币买卖成另一种外币的业务，利用汇率的波动，低买高卖，从中获利。

凡持有本人身份证，并在有外汇经营权的银行开立个人外币存款账户或持有外钞的个人，都可以在有外汇经营权的银行委托其办理买卖业务。个人外汇买卖业务对想要手中外汇增值的投资者来说有很多妙处，不仅可以将手中持有的利息较低的外币买卖成另一种利息较高的外币，从而增加存款利息收入，而且可以利用外汇汇率的频繁变化，赢得丰厚的汇差。

但是，投资者应该清醒地看到外汇投资往往伴随着一定的汇率及利率风险，所以必须讲究投资策略，在投资前最好制订一个简单的投资计划，做到有的放矢，避免因盲目投资造成不必要的损失。

古玩投资让你收藏、理财并驾齐驱

有人曾经很形象地把投资古玩形容为“玩并赚着的投资方式”。对于聪明女孩来说确实如此，古玩投资不仅满足了个人爱好，又能带来丰厚的利润回报，可谓一举两得。

1. 玉石翡翠的收藏

我国历史上遗留下来的玉石翡翠珍品数量非常有限。但普通的古玉石翡翠种类繁多，差价很大，加上伪者众多，识别和辨伪的难度相当大，所以玉石翡翠自古以来，非普通人所能及，都是作为皇亲国戚、富商大贾的掌中玩物被收藏的。现代社会，随着人们生活水平的不断提高，老百姓手里有了闲余资金，玉石翡翠这些收藏品也逐渐为普通百姓所拥有，并成为投资对象。因此，对于想涉足玉石翡翠收藏的投资者来说，掌握一点玉石翡翠的鉴别与辨别真伪的基本知识是非常必要的。

由于玉石翡翠具种类和形式繁多，作伪现象比较严重，投资者一定要多读有关资料，掌握相关知识，同时还要注意以下几个事项：

（1）对照实物，多看多比较

玉石翡翠收藏非常注重实践性，所以，要求投资者必须经常接触实物，从而积累大量实践经验。如果条件允许，投资者可以经常到文物博物馆、古玩专卖店或大商场及旅游商场的工艺品柜台，了解玉石翡翠收藏品的具体市场行情，并牢记各种制作工艺、品色方面的感性特征。另外，还要有意逛一些旧货市场或街头地摊，平时对一些小件玉器翡翠饰物多加留意。

（2）具备长期投资的心理意识

玉石翡翠属工艺品，其价格主要受材质和制作工艺的影响，这些标准又比较客观而固定，因此玉石翡翠品的价格在国际国内一直处于稳中有升的趋势，少有大起大落，不像书画作品那样因作者名声的涨落而涨落。所以，除非投资者有非常方便又便宜的进货渠道，否则不适合做短期投资。

（3）仔细鉴定藏品的真伪

通常投资者仅用肉眼和凭个人经验来鉴别玉石翡翠的真伪。这种方法的可靠性非常有限，单凭经验有可能看走眼，造成投资损失。因此，在决定买较大件的玉石翡翠作为收藏投资的对象之前，一定要尽可能通过专业鉴别机构或专家，使用专门仪器对玉质进

行科学鉴别。

（4）密切关注国内外市场行情

由于我国是玉石的故乡，所以玉石制品基本上来源于国内。投资者既可以直接从商家购买，也可以在民间寻觅收集。然而玉石制品的消费者主要集中在国外，特别是海外华人圈和西方的博物馆。尽管现阶段国内消费也逐渐扩大，但玉石制品的主流价格仍以海外市场为准。所以有条件的投资者可以直接参与国际市场的拍卖活动，倘若没有这种条件，则要密切注视国际市场的行情。

2. 青铜器的收藏

我国青铜器不仅种类丰富，而且别具艺术特色，历来受到中外收藏家的青睐。由于青铜礼器的造型最为多样，也最能体现青铜器的艺术特色，所以千百年来收藏家都重视对鼎、彝、钟、簋、尊、爵、卣、豆等礼器的收藏，尤其是带铭文的礼器更是关注的重点。本来青铜礼器的传世量就不多，而需求者有增无减，僧多粥少，所以青铜器历来价格昂贵，只有王宫贵族和巨富商贾才玩得起。但是，也并非所有的礼器都有如此高的经济价值，那些工艺粗糙、破损严重的礼器就没有多少收藏的价值了。

如果投资者想通过青铜器投资来实现致富的目的，就应该先学会识别真伪青铜器的窍门：

（1）眼看。即看器物造型、纹饰和铭文有无破绽，锈色是否晶莹自然。

（2）手摸。凡是浮锈，用手一摸便知，赝品器体较重，用手一掂就知真假。

（3）鼻闻。出土的新坑青铜器，有一种略有潮气的土香味，赝品则经常有刺鼻的腥味，舌舔时有一种咸味。

（4）耳听。用手弹击，有细微清脆的声音，凡声音混浊者，多是赝品或残器。

3. 古瓷器的收藏

多少年来，中国瓷器在国际市场上价格一直居高不下，致使许多趋利之徒从清代起就大肆制作古瓷器赝品。目前，在全国旧货古玩市场上遇到的所谓明清瓷器绝大部分都是这类伪作。因此，古瓷器收藏者，如果想在拍卖场以外寻求投资机会，不但要了解各时期中国瓷器的风格特点，还要尽量掌握一些甄别瓷器新旧真伪的知识。

古瓷器之所以受中外收藏者喜爱，其原因不仅是它具有极高的历史研究价值，更是因为它的质地、色彩和造型等制造工艺具有极高的艺术欣赏价值。可以说，收藏者看重的主要是瓷器的艺术性，而不是历史性。所以，判断一个瓷器的优劣既要看其年代，更主要的还是看它的制作工艺。如果是一个用普通工艺制作的瓷器，即使具有悠久的历史，其收藏投资价值也不是很大。然而，如果是精工细作，能代表某时期工艺典型风格的瓷器，即使年代较近，也可能价值连城。比如，1997 年上海春季国际古瓷拍卖会上，有人将一对清代雍正年间制造的斗彩竹纹碗以 100 多万元人民币价格的成交价买走，而一只产于宋代的黑釉碗却以不足 5000 元人民币的价格成交。两者价钱为何如此悬殊？其主要原因是工艺水平存在着极大的差异。那对清代的斗彩竹纹碗是官窑名瓷，工艺精美绝伦，那只宋代的黑釉碗则是一般民窑制作的普通瓷器用品。所以，对于古瓷器收藏者来说，在关注瓷器年代的同时，还必须留心判断瓷器的精美程度。

总之，聪明女孩把收藏古玩当成一种理财手段，就能在欣赏、收藏的同时，获得可观的回报。

像选衣服一样选基金

金金阿姨 50 岁了，可她非常有潮人范儿，不仅打扮得时尚，并且也乐于接受新事物，经常利用闲余时间学习理财知识，想让自己的小资生活过得更惬意一些。

后来，金金阿姨的女儿考上了中央财经大学，金金阿姨更是经常兴致盎然地跟女儿

交流理财心得。后来，随着知识面的拓宽和年龄的增长，加上女儿的学习小组对基金的研究，金金阿姨越来越发现，一个人的运作技巧再高明，不如一个智囊团队的实力强大。在体力、精力、脑力都在走下坡路的情况下，金金阿姨决定将大部分资金投放到基金上来。

然而，基金公司和基金品种甚多，如何做出选择呢？基金的业绩和投资者信赖度是比较重要的指标。一天，女儿拿了一份华夏基金的宣传材料回来，"为信任奉献回报"的口号一下子说到了金金阿姨的心坎里，让她感觉到华夏基金的管理团队非常朴实亲切，但金金阿姨并没有因此就决定购买华夏基金。她和女儿查阅了许多资料，并对好几家基金进行了一系列的业绩比较之后，发现华夏基金的业绩骄人，它的债券基金特别适合自己：风险小，不用整日殚精竭虑，且有稳健的收益。

于是，金金阿姨毫不犹豫地购买了华夏债券基金。2007年11月，距金金阿姨首次购买华夏债券基金已经一年有余，在华夏基金管理有限公司寄来的对账单上，她看到了满意的收益，更让金金阿姨高兴的是，在这一年中，她没有像以往做股票那样牵肠挂肚，剩下的一切都由华夏基金优秀的管理团队进行处理。

女性天生感情细腻、敏感易冲动。金金阿姨认为，女性投基要谨慎小心，不妨像选衣服一样选基金。

1. 精选"品牌"为首要

挑选衣服要看品牌，选择基金也是一个道理。市场上有多少家基金公司就有多少种基金的"品牌"，女性投资者在进行投资之前要做好功课，对这些基金公司进行分析研究。

（1）选择整体业绩较好的公司。女性投资者尤其需要注重基金公司的整体业绩，不要只看旗下一只基金的业绩。只有整体业绩优良才能证明投资团队的管理能力。如果是旗下某只基金突出，其他基金一般或者较差的公司，投资者就需要谨慎。

一般来说，好的基金公司有两种。一是规模大、信誉好的"航空母舰"，公司实力雄厚、管理机制完善、产品线完备，并且有良好的业绩支撑，这类公司适合愿意承受低风险的稳健型女性投资者。

一种是发展潜力巨大的"潜水艇"式的基金公司，这些公司可能成立时间不长，但业绩不俗，并且管理机制灵活，精英汇集，这适合愿意付出一定风险获取高额收益的女性投资者。

（2）注意公司的历史业绩的好坏。基金公司所管理的规模、成立时间、业内评价以及旗下基金的业绩状况等都是女性投资者应该关注的重点。正如时尚衣物的品牌无法一日打造完成，基金公司的品牌也是在时间的历练下闪闪发光的。

选择好的基金应注重历史业绩表现。同一类型基金中，如果某只基金业绩历来能保持在前1/4，中期业绩能保持在前1/3，短期业绩能保持在前1/2，那么该基金就值得关注。

（3）跟着明星经理走。在国外，买了巴菲特的基金，想不赚钱都难。所以说，明星基金经理的效应很强。在那些业绩出众的明星基金的背后，有一批光环炫目的明星基金经理。而他们头顶上的明星光环正来自于他们所掌管的基金业绩。如易方达50指数基金的基金经理之一马骏有10多年证券业经验，其管理的基金科讯在2003年的净值增长率为28.88%，在全部54只封闭式基金中名列第八。无疑，具有同类基金管理经验并曾获得良好业绩的基金经理人更应为投资者所信赖。

2. "风格"鲜明看内涵

现代女性买衣服讲求"风格"独一无二，选择基金时也可以如此追求个性。许多基金都有其独特内涵等待着女性投资者发掘。

关注一只基金最重要的是看该基金的管理人的投资技巧和绝招，有些基金经理稳中求进，进行价值投资；有些基金经理追求超额收益，寻找价值反转型股票；有些基金经理对行业研究深刻而个股时机不准……女性投资者在进行选择前需要鉴别，看清楚每只基金的内涵，寻找最适合自己"风格"的基金。

3. 选择投资组合

（1）选择 3~4 只业绩稳定的基金作为你的核心组合。

先选择 3~4 只业绩稳定的基金，此后逐渐增加投资金额，而不是增加核心组合中基金的数目。这样的方法将使你的投资长期处于一种较稳定的状态。

（2）注重业绩的稳定性。

女性投资者可首选费率低廉、基金经理在位时间较长、投资策略易于理解的基金。此外，还应时时关注这些核心组合的业绩是否良好。

（3）投资可多元化。

在核心组合之外，女性投资者可以再买进一些行业基金、新兴市场基金以及大量投资于某类股票或行业的基金，以实现投资多元化并增加整个基金组合的收益。

（4）用分散化投资分散风险。

组合的分散化程度远比基金数目重要。如果持有的基金都是成长型的或是集中投资于某一行业，即使基金数目再多，也难以达到分散风险的目的；相反，一只覆盖整个股票市场的指数型基金，可能比多只基金构成的组合更能分散风险。

4. 货比三家省费用

对于一个精明的女性投资者来说，货比三家才是购物的“王道”，选择基金也是一样。

投资基金要付出一笔不小的费用，如何选择“性价比”最高的基金呢？目前情况下，不少基金公司和银行都推出了基金申购费用的优惠，特别是网上购买基金一般都可以享受到 4~6 折的优惠。

但是不少理财专家表示，不能只因为某只基金的折扣高就投资那只基金，“好货不便宜”的道理，相信女性投资者也不陌生。他们建议，女性投资者可以选择出一些有投资价值的基金后，再比较其费用是否划算。

基金一年只需看 4 次

2007 年 2 月 9 日，对于 22 岁的唐婷婷来说，是一个值得纪念的日子。一年前的这一天，她进行了人生的第一次投资理财——买进了 5 万元的封闭式基金。结果不但赚了钱，并且从此改变了她的财富观。

作为一名电台主持人，唐婷婷在过去的生活中，与炒股、买基金……这些“投资理财”活动几乎绝缘。“钱都是存到银行，根本没想过其他！”她说。

但是这种情况在 2006 年 2 月 8 日那一天被彻底改变。那天，她无意中看了《重庆晨报》的一篇名为《封闭式基金有大行情》的文章，之后她的理财心理就发生了变化。

文中说：“目前封闭式基金中，有 18 只折价超过 40%……什么是折价？就是说本来值 100 块的东西，打 7 折、6 折卖。这真是很划算呀！”用最通俗的“商场打折”思维模式，唐婷婷无意中领悟到了基金的投资价值。

在看到报道后的第二天，唐婷婷把一笔到期的 5 万元定期全部取了出来，以每份 0.543 元的价格，托亲戚买了 92000 份普丰基金。到 2007 年 2 月 9 日收盘，该基金每份已涨至 1.43 元，加上期间每份派发了 0.03 元的现金红利。婷婷现在的 5 万元已经变成了 13.43 万元。

总结自己的投基实践，婷婷说：“能够赚这么多，主要是因为我确实对基金一窍不通！”因为一窍不通，平时几乎也不看行情，一年来无论该基金如何波动，婷婷都纹丝不动，一直握着没卖。

用闲钱投资，不孤注一掷，再加上长期持有，这样的投资原则是非常可取的。我们大可向美女主持唐婷婷学习，看淡短期指数的波动，做一个快乐的投资人。

当你选定基金公司、选定基金之后，应该给予基金经理人更多的信任，让他们去处

理和应对股票变化。只要仍有足够值得投资的标的，即便指数下跌，也并非赎回基金的最佳时机；反之，即使指数上涨，如果已经没有可投资的标的，那才是危险的时点。从某种意义上说，投资基金就是看人投资、依趋势投资。

实际上，基金投资者每年只要关注 4 次就足够了。对于市场的波动，净值的变化，投资者最好不要时时跟踪。实际上，离你的基金越近，你的收益长期看高的可能性越小。离所投资的基金远些、心态平和些才能获利更高，如果你能够做到每年只关注自己的基金账户 4 次，长期看反而获得更大收益的可能性是在变大而不是变小。

女性在债券投资上更具优势

王蔼是嘉实多利分级债券基金的拟任基金经理，她认为，每个基金经理都有自己的投资风格。作为一位从事固定收益投资的女性基金经理，女性相较于男性的风险收益平衡能力，在债券投资上更具优势。

女性在债券投资上更具优势，是由女性厌恶风险的特性所致。正因为厌恶风险，所以才更愿意选择风险小的债券来进行投资，也更懂得从每一个细微之处规避风险。尤其对于那些年龄较大、缺乏投资经验、追求稳健的女性投资者来说，债券这一投资工具更具有吸引力。

在众多令人眼花缭乱的金融投资品中，债券对于女性具有极大的吸引力，这是因为投资债券主要有以下几个方面的优势：

1. 安全性高

国债是国家为经济建设筹集资金而发行的，以国家税收为保证，安全可靠。到期按面额还本，债券利率波动的幅度、速度比较和缓，与其他理财工具如股票、外汇、黄金等比较风险最低，适合保守型的女性投资者。

2. 操作弹性大

对女性投资者来说，手中拥有债券，当利率看跌时可坐享债券价格上涨的差价；当利率上扬时，可将手上票面利率较低的债券出售，再买进最新发行、票面利率较高的债券。若利率没有变动，仍有利息收入。

3. 扩张信用的能力强

由于国债安全性高，女性投资者用其到银行质押贷款，其信用度远高于股票等高风险性金融资产。女性投资者可通过此方式，不断扩张信用，从事更大的投资。

4. 变现性高

女性投资者若有不时之需，可以直接进入市场进行交易，买卖自由，变现性颇高。

5. 可充作资金调度的工具

当女性投资者短期需要周转资金时，可用附买回的方式，将债券暂时卖给交易商，取得资金。一般交易商要求的利率水准较银行低，且可立即拿到资金，不像银行的手续那么多。

6. 可作商务保证之用

女性投资者持有债券，必要时可充作保证金、押标金。女性投资者以债券当保证金，在保证期间，仍可按票面利率计算。

基于上述种种优势，许多女性投资者都把目光聚集到债券身上，并且公认其为家庭投资理财的首选。并且，不少聪明的女性都将正确选择债券、掌握好买卖时机当做风险防范的主要步骤：

1. 选择多品种分散投资

这是降低债券投资风险的最简单办法。不同企业发行的不同债券，其风险性与收益

性也各有差异，如果将全部资金都投在某一种债券上，万一该企业出现问题，投资就会遭受损失。因此，女性投资者有选择性地或随机购买不同企业的各种不同名称的债券，可以使风险与收益多次排列组合，能够最大限度地减少风险或分散风险。这种防范措施对中小户特别是散户投资者尤为重要。因为这类投资者没有可靠的信息来源，摸不准市场的脉搏，很难选择最佳投资对象，此时购买多种债券，犹如撒开大网，这样，任何债券涨跌都有可能获益，除非发生导致整个债券市场下跌的系统性风险，一般情况下不会全亏。

当然，采用这种投资策略必须注意一些问题，首先是不要购买过分冷门、流动性太差且难于出手的债券，以防资金的套牢。其次不要盲目跟风，抱定不赚不卖的信心，最终才有好收益。最后，特别值得注意的是必须严密注视非经济性特殊因素的变化，如政治形势、军事动态、人们心理状态等，以防整个债券行市下跌，造成全线亏损。

2. 债券期限多样化

债券的期限本身就孕育着风险，期限越长，风险越大，而收益也相对较高，反之债券期限短，风险小，收益也少。如果把全部投资都投在期限长的债券上，一旦发生风险，就会猝不及防，其损失就难以避免。因此，在购买债券时，有必要多选择一些期限不同的债券，以防不测。

3. 注意做顺势投资

对于小额投资者来说，谈不上操纵市场，只能跟随市场价格走势做买卖交易，即当价格上涨人们纷纷购买时买入，当价格下跌时人们纷纷抛出时抛出，这样可以获得大多数人所能够获得的平均市场收益。这种防范措施虽然简单，也能收到一定效益，但却有很多不尽如人意之处。

首先必须掌握跟随时间分寸，这就是通常说的“赶前不赶后”。如果预计价格不会再涨了，而且有可能回落，那么尽管此时人们还在纷纷购买，也不要顺势投资，否则价格一旦回头，必将遭受与众人一样的损失。

4. 以不变应万变

这也是防范风险的措施之一。在债券市场价格走势不明显、此起彼落时，在投资者买入、卖出纷乱，价格走势不明显时，投资者无法作顺势投资选择，最好的做法便是以静制动，以不变应万变。因为在无法判断的情况下，作顺势投资，很容易盲目跟风，很可能买到停顿或回头的债券，最终一无所获。此时以静制动，选择一些涨幅较小和尚未调整价位的债券买进并耐心持有，等待其价格上扬，是比较明智的做法。当然这要求女性投资者必须具备很深的修养和良好的投资知识与技巧。

5. 必须注意不健康的投资心理

要防范风险还必须注意一些不健康的投资心理，如盲目跟风往往容易上当，受暗中兴风作浪、操纵市场人的欺骗；贪得无厌，往往容易错过有利的买卖时机；赌博心理，孤注一掷的结果往往会导致血本无归；嫌贵贪低，过分贪图便宜，容易持有一堆蚀本货，最终不得不抛弃而一无所获。



第七章

债务不是致富的绊脚石

你的债务就是你的敌人

还记得莫泊桑《项链》里的女主人公玛蒂尔德吗？压在她身上的债务使得她从一个漂亮动人的姑娘变成了双手红肿的妇人。债务带给人的压力不仅仅是经济上的，也有身体上的负担。

想要理财的女人首先要明白谁是理财路上的敌人。有一个古巴比伦思想者说过："你的债务就是迫使你离开巴比伦的敌人。"大家都知道，离开巴比伦就意味着你的贫穷和落魄，也就是说，债务是会让你变穷，是你理财路上的敌人。

其实在这个号召"花明天的钱圆今天的梦"，信用卡满天飞的时代里，也许有人不会赞同这个说法。也许他们还会举出美国老太和中国老太购买房子的故事来反驳你，或者还会这样说："现在都什么年代了，还说不能借钱，花明天的钱过今天的日子，多超前的生活方式啊！"能够借钱来满足自己当前生活的需要，的确会让人感到自己的日子过好了，可你有没有想过，这样的生活方式很危险。如果你总是借钱来满足自己当前的生活，日子久了，你负的债自然也就多了，如果让负债泛滥，有朝一日，你的生活局面有可能被负债逼迫得无落脚之处。

因为债务不仅扼杀我们的创造力，更加要命的是它会无情地摧毁我们的人际关系，使我们失去亲情与友情，无法立足于脚下的这片土地。许多人通过借贷提高他们的生活水平，到头来却发现债务负担控制了他们的生活方式。

小柯的事业发展得不错，家庭关系也特别和谐美满，按理说应该没什么可担忧的了，但她总是忧心忡忡。"买房、买车的贷款这个月可别忘了还，好朋友马上要结婚了，别忘了送人家一份礼金，还有，上周和朋友一起购物欠了她300元钱这周记得还……"小柯无时无刻不在念叨这些东西，让她总是无法真正地开心过日子。

小柯拥有那么好的工作和家庭，却被大大小小的债务问题折磨着，虽然自己有车有房，还能拥有一堆自己买来的东西，但是一想到那些债务自己还是没法高兴起来。如果小柯没有办法处理好她的债务进行理财的话，相信她会在不久的将来就会让自己加入"负婆"的队伍。

有调查表明，目前有34%的年轻人成为"负翁一族"。现在年轻人的消费观念愈来

愈超前，有 57% 的人表示敢用明天的钱，48% 的人不为自己成为“负翁”担忧。大到商品房、汽车，小到家电，甚至一支口红，都可以通过贷款的形式买了、用了再说。有了个人贷款，未来 5 年、10 年，甚至更长时期内的消费计划都可以轻而易举地变为即期消费。如果你不幸的也在这一“负翁族”中，而且你现在还没有通过理财来清理这些债务，在不久的将来，你就有可能成为“破产族”。

事实上，不管是对于一个人来说，还是对一个企业，或者是对于一个国家来说，债都是财政上致命的癌症，它来势凶猛，而且扩散得很快，处理不好，往往就成了不治之症。为防止得不治之症，我们要做的就是要从现在开始理财，把自己之前的债务清理掉，并且保持自己在将来的日子不借钱，尽量不提前消费。

在我们的生活当中，有很多人都是靠贷款买的房子，但是，这些人有了房子也不见得日子就开心幸福了，他们为了还贷款勒紧腰带，被还贷的压力压得喘不过气来，上班小心翼翼，对老板毕恭毕敬，唯恐一不小心被老板炒了鱿鱼。有时候即便有了更好的工作也不敢跳槽，因为即使跳槽后收入会有所增加，但也需要一个心理适应期，也会有被炒的风险，结果很多人牺牲了发展的机会。而如果你会理财，相信你不会允许自己去贷特别多的款去购买一所大房子，而是会有规划地去买自己买得起的房子，即使贷款也不会让贷款超出自己工资的 1/3，而逼自己去勒紧腰带过日子，让那些贷款把自己压得喘不过气来。

现在社会上的各种宣传都让我们对高消费产生巨大欲望，而银行推出的信贷也为我们的超前消费创造了很多的便利条件。但是在尽情享受的同时，我们必须控制好自己的信贷规模，量力而行，否则，超前消费成为过度消费可能就会不得不终身为银行打工。这当然不是会理财的女性朋友所希望发生的事情。

其实，我们也可以把债务看成是一种产品，实际上也是这样，债务需要花高价才能买到，绝对不会发生打折优惠这样的事情。银行的一系列产品，其实就是债务——如万事达卡、维萨信用卡、金万事达卡、白金卡、房产贷款、住宅抵押、汽车抵押、学生贷款——当然，这些产品能为我们的生活带来很多的便利，但是它们也为银行带来很大的利润。我们买了这些产品之后，就会“卖身”银行，天天为银行工作，成为了这些产品或者是银行的“奴仆”。随着信用卡市场的扩张、转移，很多人在不该借钱的时候借了钱。在不知不觉之中就给自己的财务挖了一个大洞，以至于在以后的日子里怎么填也填不满这个大洞。

也许还有一些天真的女性朋友会认为：我可以先借款，没钱还的时候再耍赖，那她也没办法啊。如果你也这么认为，那是你不知道欠款的意义，如果你不还余款额，贷款人就可以起诉你，一般情况下，贷款人都会胜诉。如果在他们胜诉之后你还不愿意还款，那么他们会要求法院强制执行裁决。他们会查封你的存款和账户，扣押你的工资，还会到你的家里拿走包括婴儿床在内的家具，然后把它们卖掉以抵你的余额。那时，你就真正地意识到债务是你理财路上的敌人了。

想要理财的女性朋友都要记住：你的债务就是你最大的敌人，你要是回避或放任它们，它们便会日益强大，不但会迫使你背井离乡，而且还会让你丧失曾经拥有的一切傲气和尊严。

想要理财就要先理债

我们在开始的时候也说过，在理财的开始，要树立明确的致富目标，如从股票中赚多少钱、够买什么保险、投资什么样的房产，等等，因为有了理财的目标才能够指引大家去执行理财这件事。然而，在树立明确的理财目标前，我们应该做的一件事情是：理债。因为如果你有一堆债务，你定的理财目标再明确也不可能实现，就像你通过贷款买了房子，而你制定了在两个月之内买一台电脑的理财目标，但是你的房贷实在太多，一个月的工

资几乎都填进了这个房贷的大坑，别说两个月之内买电脑，就是一年的时间，恐怕你的这个理财目标还是没法实现，因为那些债务把你的钱都侵吞了。所以，想要理财就要先理债。先把债务理清，该还的还，该规划的规划，然后再来涉及“以钱生钱”，这样才更科学，更符合实际。

可以说，对很多人尤其是生活在大城市的人来说，负债是一种很平常的事。新婚小两口为了想要一个安稳的“窝”，向银行贷了巨款；领着普通薪水的父母为了让自己的孩子读更好的学校，向银行申请消费贷款；踌躇满志的大学毕业生为了实现自己的创业梦，或向亲友借款，或向银行申贷……房奴、卡奴、车奴、孩奴……众“奴”加身，幸福被奴役，一不小心便成为“负债”一族。为了不致影响自己的理财效果，“负婆”们一定要好好地理清自己或家庭的债务，做到资金的合理规划。

想要理债就要先明白哪些是债。那些债务缠身的人，犯错的第一步总是理不清楚何为“债”。“债”与利息及偿债能力紧密相连。很多信用卡欠债的卡奴，就是因为忽略了利息累积的功力，最后越陷越深。而在评估自己是否可以借钱投资时，更应该先计算这笔债务对自己的经济负担比重，也就是自己的偿债能力。“偿债能力”一般是让债务本息支出低于收入的1/3。

“负婆”们必须掌握负债的真实情况，有些人的数字观念很差，只知道自己每月要缴多少贷款，却不知总贷款金额和总利息分别是多少，遇此情况，最简单的方法就是直接询问银行柜员，请他帮忙打一张明细表，一旦看到全部的利息成本，一定会逼迫自己设法开源节流，加速把债务还清。

负债的人还要有冷静的头脑、开阔的心胸，不要怕没面子，只有勇敢、乐观地面对负债困境，你才能更快地从中走出来，找到快速还债的方法。一般来说，还债都是先从利率高的商品还起。因为现在全球进入“升息年”，不管是美国还是中国，总是不断地加息，所以，所有的理财商品利息也跟着调涨，若刚好手中有笔闲钱，或领到年终奖金，请别急着出国玩慰劳自己，不如干脆提早还款，还可以赚到升息前后的利差。当然，不管自己的债务多高，都要给自己预留后路。

一对届满中年的夫妻，因经商失败负债累累，又遭逢诈骗，受骗金额高达数千万。孩子虽然都已成年，但仅能自给自足，无法帮助父母渡过难关。在毫无办法之下，夫妻俩去求助于理财专家：“所有能借、不能借的都尝试过，就是还不了那么多钱。而且每天还要面对当铺与地下钱庄的恶言相向，又要请律师处理诈骗事件，我们快要活不下去了！”

见头发皆已斑白、满脸丧气的这对夫妻，理财专家对他们提出这样的建议：“不能再借钱还钱了！一定要先勇敢归零，对于那些债主，只能先赔不是。至于地下钱庄部分，也应当尽量平和面对，并以时间来换取空间，千万不要因对方强迫施压，你就拼命去借钱！”

把钱装进口袋的，才叫资产；把钱掏出去的，叫做负债。不足的资产，既无法还债，也无法营造良好的生活品质，又如何从举债度日的梦魇中解脱？所以，记得为自己留些后路，以备不时之需是很重要的。不要像上面的中年夫妻把自己所有的钱都砸在生意上，没有给自己留下一条后路，以至于自己最后的生活过得如此焦头烂额。那么，该如何为自己的生活预留后路呢？

1. 先顾好生活所需

我们的吃穿住行，不管哪个方面都需要金钱的支持，这是我们存活在这个世界中所必需的资金需求，谁也省不了。如果我们的资金不能满足我们最基本的生活需求，而我们又必须要存活下去，那么，就会为了基本生计，开口向亲人借钱，这样就会把自己重新扔进了债务里。所以，不管怎么样，都要先照顾好自己最基本的生活所需。

2. 存下收入的20%

如果我们能够存下自己收入的20%，这也是对自己的一种鼓励。你想想看，每当我们看到存在银行里的收入的20%的存款的时候，会是怎么样的感觉呢？在负债的情况下，

自己还能够有存款。这样的事情相信谁都会高兴吧。我们要保持愉快的心情才能够有力量去迎战我们身负的债务；而且这笔存款还可以作为不时之需，在负债的情况下，更应该给自己备有一笔急用的钱，因为，一般有债务在身的人很难再借到钱了。或者可以把这笔款项作为自己东山再起的准备金，有何不可呢？

而且，在银行里有存款的话，贷款还债是有优惠的。如果自己能够坚持下去，等到存到较大笔的金额去还债时，还可以跟银行或者债务人商谈减免一些利息或者给我们一点折扣，为自己争取最大的利益。

3. 在能力范围内慢慢还

既然债务已经形成，我们就要在自己的能力范围内慢慢地还，不要为了还清贷款而去找别人借钱。要知道，赚钱还钱才是真正的还债，借钱还钱则只会捅出更大的负债。

在理完债务之后，我们再来投资股票和基金，不仅不必再为钱奔波，还可以专心选股和选基金，同时，也不会因为被债务压得喘不过气，一旦遇到震荡的行情，被迫停损在相对低档，而错失后来的波段行情。

“先学会理债，再来谈理财！”这是很多理财专家一贯的主张。只有理好债务，生活才不会为负债拖垮，还可因资金运用得当，获得更多财富自由。

希望有大笔债务的女性朋友们，债务越理越少，理财越来越顺手，人生越来越有希望，朝财富自由的方向迈进！

支出永远不超过收入

如果不想让债务成为自己致富的负担，就要让自己的支出永远不超过收入。犹太人有句格言这样说：“花 1 美元，就要发挥 1 美元 100% 的功效。”就是说要把不合理的支出降到最低点。犹太人之所以坚持这种观念，是因为他们懂得“支出”和“欲望”的关系，即用钱的人应该是一个能控制自己欲望的人。这是想要理财的女人也要理解的道理。

很多女人被赋予“购物狂”这样的称号并不是空穴来风，那是因为大多数女性朋友在生活中遇到了什么问题经常选择用购物的方式来进行解压。德国明斯特大学的科学家们通过研究得出结论称：逛街购物可令女性失去正常的思维能力甚至是神魂颠倒。

研究人员通过磁共振 X 射线层析透视法，对女顾客大脑皮层中负责健康思维和正常理智的区域进行了检测。结果表明，在即将买到东西之前（也就是对某样商品即将拥有支配权之前），女顾客就基本上完全失去了清晰、健康的思维能力，而其大脑中负责情感和惬意感觉的区域紧张度会骤然上升到极限。

据负责此项研究计划的戴普博士表示：“我们在研究中还发现，看中的东西越昂贵，女顾客就会变得越不理智。而且，当买到一样异常昂贵、价格超过平时正常购买力的商品时，购买者正常的思维能力便几乎可以降到零点，从而变得神魂颠倒。”

所以，女性朋友就更要时刻提醒自己“支出永远不超过收入”这一理债真理。当然，我们不能把支出和各种欲望混为一谈。每个人都有不同的欲望，可是有些欲望是大家的收入所不能满足的，因此，切不可把自己的收入花在不能满足的欲望上面，因为许多欲望是永远不能满足的。犹太富商亚凯德曾说过：“犹太人普遍遵守的发财原则，那就是不要让自己的支出超过自己的收入。如果支出超过收入便是不正常的现象，更谈不上发财致富了。”不仅谈不上发财致富，而且会很快让你陷入巨债的陷阱里。

小林月薪只有 2500 元，却常常使出浑身解数奋力抢购名牌包，即使包包的价格是她两个月的薪水总和也不要紧，她还是为了满足自己的购物欲到处积欠卡债。如今的她已经欠了银行 10 万元。目前因为欠债已经在监狱里的她常常跟别人说，钱切不可花在自己不能满足的欲望上面。

早知如此，何必当初呢？聪明的女性朋友要从小林的身上吸取教训，不要让购物的欲望控制自己，让自己的支出远远超出了自己的收入范围，使自己轻易陷人负债的深渊。再说了，如果一个人的所有收入都不够支付她的必要开支，她又怎么能把里面的十分之一保留下来呢？

所以有一个很不寻常但是永远不变的真理需要想要理财的女性朋友们铭记心中，那就是：除非我们有意克制，否则我们所谓的“必要开支”将总是与我们的收入相等。

我们不要把必要开支与自己的欲望相混淆。自己及家人的欲望，永远不是我们的支付能力所能满足的。所以，虽然我们用所有的收入去尽量满足这些欲望，到头来却仍然有许多欲望没能满足。实际上，每个人都背负着自己无法满足的欲望，一个欲望满足了，另一个更大的欲望又会出现。大家不要以为自己拥有了财富就可以满足自己所有的欲望。因为欲望就如同田间绿草，有空留地就会生长。为此，大家要仔细研讨现在的生活习惯，把那些自己认为是必要的支出，都思考仔细，然后就会发现有很多其实都是可以减去的，这样就会让自己的支出减少。

把一切的必须开支作一次预算，切记不要动用储蓄的10%，因为那是致富的本源。我们要养成储蓄致富的意志，保持只支出预算，预算须作有利的调整，调整预算能帮我们保住已经赚得的金钱。

而且，预算的用途要帮助我们发财，是要帮助我们获得一切必需品，如果我们还有其他愿望的话，预算也可能帮助我们达成这些愿望。唯有预算才会使我们摒弃不正确的欲望，而实现最渴求的愿望。这就像黑洞中的明灯，它会照亮人的眼睛使我们看清黑洞的真正情况，预算就好像那盏明灯，它会照出我们钱包中的漏洞，使我们知道缝补漏洞，使我们知道控制支出，把金钱用在正当的事物方面。

对于金钱，犹太人一向讲究取之有道、用之有度。在他们看来，科学而合理地使用金钱，才能够让它发挥出更大的价值。其实，金钱本身并没有力量，但是只要控制、使用得当，它就会产生力量。我们越有钱，所拥有的潜在力量就越大。

欲望是无穷无尽的，但是你能做到的却微乎其微。对此，我们要明白金钱所代表的力量，这也就是帮助我们成长的力量。我们必须使这种力量持之以恒。我们要深人了解，并因此而决定在钱的问题上的施予与接受、储蓄与花销的分寸。为此，我们要掌握好用钱的“成功法则”，这样才能有效地引导和运用这股力量，避免因欲望过大而成为“负婆”一族。

揪出造成债务危机的杀手

很多人以为债务只要在掌握之中，按照既定计划就能清偿完毕。这也就是为什么那么多人选择了负债生活。其实债务就是一种对未来的臆测。当我们欠债时，我们假定将来会挣到足够的钱来偿还。我们算计着我们会一直有工作，或我们的生意、投资会一直赢利。这就为我们的生活埋下了隐患。明天如何，大家都不能知道。我们总是在告诉自己：“明天会更好。”这样的希望其实并没有错，但是我们的明天真的能像我们期许的那样吗？欠下债务，就是相信自己明天或者明天的明天能赚到钱还债，可事实上真会这样吗？

生活中常有一些人，原本在商界呼风唤雨、神采飞扬地生活，可没多久，因为决策失误，生意失败，家产都赔进去不说，还欠了巨额债务。所以，我们不能总是把自己的未来想得过于美好，不要轻易就去负债。当然，天有不测风云，造成财务危机的原因很多，稍有不慎，就有可能陷人高负债的循环噩梦。那么，我们该怎样让自己不要背负那么多的高负债呢？这就需要大家揪出造成债务危机的杀手，也就是说，要避免自己进人财务危机。

避免财务危机的最佳方式，就是将支出控制在小于收入的范围内，同时为意外支出或重大生活事件做好准备。以下是6项造成个人重大财务危机的主要相关事件，只要其中一项或更多事件发生时，便会使负债超出可掌握范围。

1. 生活及消费超过收入

倘若不为支出状况做追踪记录，很容易就会使消费支出金额超过收人，有时甚至大幅度地超过收入。特别是分期付款项目，因为化整为零的分期付款方式，会让很多人误以为每个月只有几千元的支出，还不至于超过每月的薪资所得，但是等到年底结算的时候，才发现过度的分期消费已经耗尽我们的年度收入。因此，经过长期累积，即使是一笔小额的每月支出款项，都有可能导致严重的财务危机，最常见的例子就是也许你目前已经使用多个“分期付款”来预支未来的消费。

2. 失业

突然失业往往会中断原本的还债计划，让生活面临沉重的压力。找一份工作通常需要一段时间，如果能够事先知道公司将要裁员或倒闭，则应限制个人的支出并缩减消费。假使转换跑道之后，必须接受一份比先前工作薪水低的工作，则应调整个人支出以配合新的薪资水平，并拟定一个实际的计划，以清偿在失业期间产生的负债。无论你目前的职场环境是否稳定，许多理财专家建议至少要储蓄 3 个月的薪水，作为临时应急所需。

3. 离婚

通常离婚代表支出增加，家庭薪资降低。离婚本身就是支出的过程，例如法律费用、搬家支出及无数其他支出。此外，也许必须为配偶所累积的债务负责，例如，税、汽车贷款或其他有责任共同负担的项目。

4. 额外的健康或医疗支出

意外总在意料之外发生，不论你有没有保险，都有可能因为紧急危难而必须支付一大笔金钱。产生不少“卡奴”的原因，便是因为临时有医疗需求，但是手边现金不够，只好转向信用卡求助。

5. 额外的家庭支出

大家都知道，我们的家庭生活支出不可能总在我们的预算之内。有些事情总是发生在突然之间，像汽车突然发生了故障，或者家里的热水器坏掉了，又或者屋顶突然漏水，等等，这些生活上的琐事都会让我们产生一些额外的家庭支出，这同样很可能使你的财务紧缩。

6. 不良的理财建议或诈骗行为

对于财务支出的错误选择以及将有限财产花在不必要的消费上，这些行为都会带来财务问题。还有近年来猖狂的诈骗集团，更让许多人辛苦累积的财产顿时化为乌有。

造成财务危机的原因很多，稍有不慎，就有可能陷人高负债的循环噩梦。及早揪出造成财务危机的杀手，将这些造成财务危机的杀手统统扼杀掉，避免负债危及到我们的生活。那么，该如何扼杀这些债务危机呢?

1. 别与信用卡过分亲密

信用卡的出现，给很多人的消费生活带来了方便和乐趣，但是，当今社会上的“卡奴”与“房奴”、“车奴”同样流行。这不能埋怨信用卡，只能怪持卡人急功近利。我们必须清醒地认识到，信用卡只是一个工具，千万不要对“对账单”置之不理，每次都应准时还账。

不要在任何冲动的情况下使用信用卡，有第一次就有第二次，当信用卡上的债务积少成多，自己要应付的状况会很麻烦。发挥信用卡的优势是在计划消费的前提下，信用卡不会纵容任何人挥霍无度。

信用卡的使用要在计划内，可以是一个月内的各项固定支出。但当一件自己非常喜欢的物品出现时，要“量人为出”，计算好这次刷卡后到还款期时自己的经济状况，不要扰乱自己日后所有的生活。

2. 别过早贪图奢侈的生活

对于任何一个人，舒适的生活都是人们奋斗的重要目标。如今，人们的消费理由早已不是“需要”，而是生活品质和生活质量。如何反映? 衣食住行被排在首位。于是，房贷、

车贷一一推出，越来越多的人乐于用明天的钱住今天的房间、开今天的轿车。

财政上的压力消除叫做“把钱留在银行里”或“积极的现金流通”。所以，在考虑买房、购车之类的重大举动时，最好预算充分，不要有了房子和车子却饿了肚子。

在满足其他消费项目后，才可以考虑房贷、车贷或其他大宗需要贷款的消费项目，这样能够保证基本的生活质量不下降。也就是说，在购买房、车之前，要计算清楚每个月需要偿还的金额是多少，这个数字一定是满足其他需要之后的款项。

德国著名的理财专家舍费尔在其著作《七年成为百万富翁》里，就强调处理债务最重要的是“五五法则”。根据这个法则，债务支出不能超过每月可自由支配金额的50%。这样既能保证手头有宽裕的资金可供支配，又不必为了偿还债务而陷入“拆东墙补西墙”的恶性循环。更重要的是，有余钱储蓄，能够刺激人的致富意识。

聪明贷款有讲究

在我们的现实生活当中，很多人都明白债务是理财的敌人，是让自己变成富人的负担，但是有些人迫于生活的压力，必须通过借债来渡过难关。比如，有的人由于家里经济拮据，支付不起高额的学费，而自己又不愿意放弃学业，就只能贷款上学了；有的人，因为家里的人突然得了重病，需要巨额的医疗费用，而手头又没有足够的钱的话，也会不得已背上债务。生活总不会事事都如人意，在迫不得已的时候，我们也只好贷款来应付生活中的难题。但是，贷款也是有讲究的，想要理财的女人就要学会聪明贷款，尽可能减少债务加在我们身上的压力。

黄艳玲和林芝颂是一对邻居，她们原来居住的地方由于土地开发，拆除了她们的住房。虽然也给了她们一些补助，但是她们都想借此机会换一个大一点的房子，以后可以把家人都接到一起居住，这样，她们所得到的补偿金并不足够购买她们所希望的房子。于是这对好邻居就商量着一起去贷款买房子。

两个人都是理财的老手，对于这次的贷款，她们俩也是合计来合计去，最后，两个人决定都向银行贷60万，只是还款的方式不一样。黄艳玲选择了等额本息法偿还贷款，而林芝颂选择的是等额本金法。

我们先来算算她们贷款这笔账，按照当时的个人住房贷款利率7.56%×0.85=6.426%来计算，贷款60万，期限为20年，那么，如果按照等额本息法，黄艳玲以后的每个月都需要还贷4447.34元。如果黄艳玲在这20年内没有提前还款，那么20年后她总共向银行支付利息467361.04元。而按照等额本金法还款，第一个月需要还贷5713元，第二个月需要还贷5699.61元，以后每个月的还款金额递减，最后一个月的还款金额为2513.39元。20年后总共需要向银行支付利息387166元。两者一比较，明眼人都会看到，20年之后，黄艳玲必然比林芝颂多还银行80195.04元。对于理财老手来说，这8万元也是一个不小的数目，为什么黄艳玲还是要选择这种还款方式来贷款呢?

原来黄艳玲准备这两年跟男朋友结婚，3年内准备生小孩，即2~3年会有比较大的财务支出。所以选择等额本息法偿还银行贷款。虽然合计利率会多一些，但是随着年龄的增长，工作经验的增加，家庭收入会逐渐增多，在几年以后可以选择部分或者全部提前还款的方法来节省利息。

而林芝颂，她的孩子已经上一年级了，夫妻双方工作也很稳定，近期内没有较大的财务支出。所以她选择了等额本金偿还法。在压力不大的情况下，尽量每个月多还一些贷款，减小20年以后的压力，同时还可以节省利率。

从她们两个人的精打细算来贷款这件事上，我们也要明白一点：贷款，不仅仅是向银行申请添个表格，这其中还有很多内容。不想自己被债务压垮，不想自己变成“负婆”，我们就必须研究贷款里面的学问，不让债务成为我们理财路上的敌人。那么，对于那些

从来没有贷款过的人或者是理财新手来说，想要做到聪明贷款需要掌握哪些学问，才能够做到像黄艳玲和林芝颂那样选择到最适合自己的贷款方式呢？

1. 自我评估的学问

在贷款之前，我们要学会的第一件事就是评估自己的经济实力。然后根据综合评估的数据，来确定购房的首期付款金额和比例。经济实力一般包括不动产和动产两大部分。

2. 收支预算的学问

为了将来能更好更快地还清贷款，我们必须对家庭未来的收入及支出做出合理的预期。这其中一定要考虑各种可能的影响因素。一般来说，高学历的年轻女性朋友的个人收入预期较高，还款的日期就可以适当加快。

3. 计算可贷额度的学问

为了能确定自己的可贷额度，以免过度增加自己的还贷压力，我们应当根据自己的收支情况，按照每月的家庭收支余额来计算可贷额度。而且，在计算的过程中，还要考虑到家庭收支情况的变动，以免出现财务真空。

4. 规定借款年限的学问

很多时候，我们会发现，有的人怕自己到时候还贷会有压力，于是就选择尽可能长的贷期。其实，这样不一定合适。如果我们的收入没过多久就有了较大幅度的增长，于是我们有了相当一部分还贷款的能力，甚至可以还清全款。那就没必要等到几年甚至十几年后再来还款。不过若此时你提前还贷，就要浪费一笔违约金，对我们十分不利。所以，对于大多数工薪族的女性朋友来说要慎重考虑借款期限。不过对于一般人来说，15~20年就足够了。

掌握了以上的贷款学问，如果在我们的未来生活当中遇到了不可不贷的情况，我们就可以运用这些学问为自己找到最适合自己、让自己付出最少的贷款方式。其实贷款是一把双刃剑，超过自己承受范围内的过度贷款会给借贷者带来巨大的经济压力，不利于个人财富的运转。而科学合理的贷款可以有效地利用银行的资金为我所用，促进财富的增长和个人生活水平的提高，所以，如果我们能够做到聪明地贷款的话，我们的生活也是可以过得很幸福的。

贷款投资不可取

有很多女性朋友因为只看到投资市场的暴利，看到社会上有那么多人因为投资而一夜暴富，于是便梦想自己也有那么一天，即使不能一夜暴富，也能为自己以后的生活积累一点资本。所以，也不管自己对投资市场有没有了解，便义无反顾地投了进去。一些人不但拿出自己的全部储蓄，还积极从亲朋好友那里募集资金，有的人甚至打起了银行贷款的主意。就曾听说有这样一位女士，把房子卖了，搬到父母家住，用卖房子的钱来炒股。现在又四处打探如何贷款，要扩大“规模”与“成果”。

股市是一个高风险的市场。每个人背后都有一个家庭，吃饭穿衣、医疗保险、赡养父母、抚育儿女不知需要多少费用与支出。如果像上面的那位女士那样倾家荡产，甚至四处借贷来进行炒股，一旦股市大跌造成巨亏，受伤害的不仅仅是自己，甚至还会连累整个家庭和所有亲人。稍有不慎，倾家荡产也绝不是危言耸听。

通过炒股增加资产，这个想法本来没有错，但是入市首先要有风险意识，万不可借钱、卖房、贷款炒股。

听说一些银行推出了可直接进行短期贷款的融资服务和具备免息还款功能的信用卡，日前，黑龙江省齐齐哈尔市的王晓便再也抑制不住购买基金的强烈欲望，迅速从某商业银行办理了短期贷款服务。王晓盘算认为：如果申请一年期的贷款，分期还款的利息率

仅为 6 %，而现在一些基金每周收益率就能达到 3 %以上。按照现在的市场行情，自己的年收益率可轻松超过 50%。这样，用基金的回报清还贷款和利息后还有赢利。

面对牛市行情中收益暴涨的基金诱惑，越来越多的人像王晓一样玩起了"贷款买基"的风险游戏，他们将目标瞄准近期一些银行推出的融资服务，将此类业务作为短期资金的来源，希望通过基金投资获取差额收益。

"贷款买基"与"贷款炒股"同样危险，这种投资"游戏"都不可取。无论是"贷款炒股"还是"贷款买基"，收益的基础都是当前的牛市行情，但即使在牛市行情中，也不能忽视股市上下波动的特点。大家对此应有充分的风险意识。目前，信用卡免息还款功能针对的是消费透支而不是现金透支；如现金透支，需每天支付万分之五的利息（年利率为 18%）。一旦股市出现剧烈震荡，贷款人将不可避免地在基金投资中受损，银行对过期还款将会处以高额罚息。另外，虽然自 2006 年以来基金收益比较好，但投资基金是一种长期的理财方式，也并不一定只赚不赔，风险还是时刻存在的。因此，"贷款买基"与"贷款炒股"同样不值得鼓励。

目前市场中仍有相当比例的投资者对股票、基金了解不多，他们在各方的推荐下进入市场。在这种情况下"贷款买基"更可能面临血本无归的风险。

有一些精明的女性朋友算了笔账：3 年前在银行做了按揭贷款，房屋原价是 100 万元，70 万元的按揭。目前已经还了 10 万元，加上房子已经升值了，市场价是 120 万元，那么现在还可以做 7 成 84 万元的按揭贷款，除去已经还掉的 10 万元，现在最多还可以贷 24 万元。现在银行贷款的利率在 6% 左右，如果去购买股票和基金，只要一年能够获得 10% 的收益，这 4% 的利差就是用银行的钱赚的。

这个计算自然是一种理想状态，做好了收益放大，但是，如果年收益低于银行贷款利率，甚至是亏本的话，无论是贷款入市，还是典当买股，其风险都是一样大的。

从世界各国的资本市场来看，无论股市还是楼市，其大幅上涨的背后，都是大量资金在推动。从目前国内的情况来看，股市跟楼市有所不同，贷款炒股比贷款炒房的风险高很多：100 万元的房子不可能在一夜之间贬值 50%，但 100 万元的股票几天之内缩水到 30 万元却时有发生。

目前抵押住房贷款炒房的股民大多数还是新股民，对于股市的风险还没有足够的认识。更为重要的是，对于这些投资者来说追涨杀跌还是主要的投资方法，对于及时止损以及获利了结并没有一个正确的认识，特别是在遇到亏损的时候，往往会加大筹码入市，这无疑比炒房更具风险性。

让资本利润最大化固然是每个人追求的目标，但目前股市的风险越来越大，欠债炒股，到时候很可能"舍了孩子又套不着狼"，两头受损。

在个人投资理财中，把握机会成本是很重要的一个理念，但首先应该防范风险。贷款投资永远是风险很大的事，特别是如果自己仅有一套房子还要向银行进行抵押贷款投资的话，那就不是理财，而是赌博。

"月光女神"需要自救

在当今社会，"月光女神"的数量有增无减，她们有着收入稳定的工作，工资也不算低，足以应付当前的生活甚至略有节余，可因为生活无计划、消费超能力，过着"今朝有酒今朝醉、月月收入月月光"的生活，而不得不做起"月光女神"。这些"月光女神"稍不留神，没有控制自己消费的欲望，很容易就会向他人伸手借钱，有一便有二，这样日积月累，债务就会一天天"长大"，直到有一天，她们突然发现自己连"月光女神"都当不成，已经变成了"负婆"了。

小媛大学毕业整一年。记得刚毕业成为一家外企的销售员时，小媛向亲友夸下海口：

我要开始挣“大钱”了！一年过去，小媛回头一算，还不错，自己一年居然挣了近10万！再一算，她郁闷了，自己银行存款为零，办的信用卡还欠着几千元钱，父母那里也还欠了不少债。挣的钱多数都不知花到哪儿去了，自己真是一个地地道道的“月光女神”。

其实，“月光女神”表面上看起来光鲜亮丽，让人羡慕，可是她们的生活是没有资金保障的。没有备用的钱，生活就潜藏着巨大风险。而要改变已经形成的消费习惯并不容易，所以，时间长了，“月光女神”就只好借贷度日，然后在发工资的时候，接着“光”下去。月复一月，年复一年，恶性循环。这种人别说投资理财，基本生活可能都存在问题，有的还欠下很多外债。

乐乐从学校毕业已经两年多，目前虽然工作稳定，但薪水不多。她每天坐公车上班，梦想着买辆车。下班之后，她最大的乐趣是逛街、泡吧、喝咖啡，最熟悉的地方是各个百货商场。她总是抱怨说：“哎呀！半个月薪水还不够买一条裙子，上个月刷卡买的皮包现在还没还清！逛商场就是好，可没钱干瞪眼也是难受。”

她拖着疲惫的身躯回到家，看了看挂在墙壁上的写真照片，那是上个礼拜拍的，花了1000多，她觉得还真是“物超所值”。正沉醉着，房东先生一阵“猛敲”：“喂喂，那个乐乐小姐，你到底交不交房租？再不交只好麻烦你搬走了。”

其实人人都想存点钱，可是那钱却永远也不够用，那花销呀，也是水涨船高，薪水涨500元，花销就涨480元，简直是一个无底洞。如果不能控制自己的消费欲望，就会轻而易举地走上负债的道路。也就是说，“月光女神”的真正问题并不都在于收入的高低，而更在于使用金钱的方法。很多年轻的女性朋友认为，“钱是挣出来的，不是攒出来的”。这似乎是很有道理的话，但只说对了一半。“不积细流无以成江海”。广开财源自然是好事，但能够节流可以更主动地把握住今天有限的资金。

如果想要让自己的日子过得舒坦，我们就应该先还清信用卡上的欠款，存钱买房子，进修学习第二专长，开始定期存款为未来做准备，等等，而不能在一时的疏忽下，把收入都花在旅游、和朋友吃饭唱歌、买保养品、做美容等上面，这就犯了“全天下所有败家子的错”，改变平时已经习惯了的消费模式不容易，存钱对“月光女神”们来说更是一项艰难的工作。但是，为了将来的幸福生活，“月光女神”必须自救。那么，对于这些总爱享受的“月光女神”们该如何自救呢？

1. 强迫储蓄法

很多单身贵族都是一人吃饱全家不饿，因此养成了有多少就花多少的习惯。要想让自己日后的生活有所保障，最好选择从户头中每月强迫扣款的方式来存钱，比如零存整取。每个月领到工资先付给自己，先存下一部分的钱再去消费剩下的钱。

2. 忍者神龟法

现代人追求品位，注重时尚，购买名牌物品劲头十足，但狂热拥戴名牌的结果，就会陷入入不敷出的窘境。因此在对名牌冲动时，你要学会忍，要将有限的财力用在刀刃上，不要过度地追求那些虚无的品牌效应。

3. 积少成多法

一日三餐、基本日用品、坐趟公交车、一本令人心动的小说、一场赏心悦目的电影……钱出钱包的频率相当高，因此一天下来，你会发现钱包里多了许多零钱，此时你可将其悉数取出，专门置放一处，日日坚持，到一季或半年后再到银行换成整钱结算一次，你会惊喜地发现每日取出存放的零钱已聚成一笔可观的数目。

4. 定期定额申购基金法

定期定额申购基金很适合“月光女神”达到强制储蓄的目标。已上市的各种开放式基金的数目已达到上百只，它们的主发行渠道就是银行。那么，经常光顾银行的“月光女神”，不妨选定其代销的某只基金，跟银行签订一个协议约定每月扣款金额，以后每月

银行就会从你的资金账户中扣除约定款项，划到基金账户完成基金的申购。这种方式有利于分散风险，长期稳定增值。这种投资法，不必掌握太多的专业知识，不必费心选定购买的时点，只需耐心一些坚持中长期持有，并且在一般情况下，基金定投的收益会高于零存整取的利息。正因为此，它甚至是“月光女神”为孩子储备教育金或筹划养老金的一个优良选择。

定期定额买基金，选定哪只基金特别重要。一般来说，这种投资方式适合股票型基金或偏股票型混合基金，选择的重要标准是看它的长期赢利能力。

以上是“月光女神”的一些自救的方法，要想这些方法真正发生效用的话，还是需要“月光女神”们能够狠下心来执行，不要对自己太过仁慈，让自己远离债务的危险边缘，早日走上财务独立自由的好日子。

良好的理财习惯让你远离负债的危险

确立积极的生活目标，要落实在自觉培养良好的理财习惯上。我们的生活被各种各样的习惯左右着，比如说打车是一种习惯，抽烟是一种习惯，做美容也是一种习惯，节约是一种习惯，浪费也是一种习惯。习惯在左右你的生活，好的习惯，比如勤奋、节俭等可以成就你的事业；而不好的习惯，比如吸毒、赌博等可以毁掉你的一生。

我们要想过上美好的生活，就要养成良好的习惯，改掉坏习惯，比如说浪费、透支消费、不计划消费等这样的坏习惯。那么，我们应该培养哪些好习惯呢？

第一，节俭的习惯。

先来看一个关于节俭的故事。

已经辞世的香港华懋集团主席龚如心女士曾是亚洲女子首富，被英国媒体称为“财富5倍于英国女王的女人”，身价达400亿港元。但是她的日常生活却非常节俭，不讲究排场和吃穿，每月生活开支不足3000港元。她坐着极为普通的轿车，吃着极为普通的饭菜，外出办事经常吃肯德基等快餐。据说，在餐馆用餐时，她绝不浪费，一定要把吃剩的饭菜打包带回家。

而李嘉诚、洛克菲勒、巴菲特这些富豪，也全是节俭的模范。富豪们尚且如此，我们普通人是否更应该养成节俭的好习惯呢？很多人认为，钱节省不下来，总是有花的地方。其实这是借口，很多时候你都可以养成节俭的好习惯。比如，是否可以少打一次车，少到外面吃一次饭，少做一次美容，或者在吃饭的时候少点一个菜，这样都能省下一些小钱。长此以往，积少成多，小钱就会成为大钱。可以试着省下你每个月伙食费的10%。比如一个家庭在北京吃饭一个月要花1000元，如果你花900元吃饭，是否可以达到同以前一样的生活水平？相信这是可以的。

第二，计划消费的习惯。

花钱一定要有计划。无论结婚也好，买房子、买车子、生小孩也好，都要做到事先有计划，这样就不会导致生活拮据。有计划还是帮助你克制冲动消费，实现理性消费的有效方法。比如购物应该有计划，每次到超市购物的时候，把想买的东西都写在单子上，不在单子上的东西不买，这样就可以省下很多不必要花的钱。很多人到超市，本来是打算买两样东西，结果却买了5样回来，浪费了不少钱。如果坚持计划消费，就可以少花很多不必要的钱。如果想买一件不在单子上的东西，买之前，可以站在商品前面数十下，然后再问自己是否一定要买，十有八九，能省下这笔不该花的钱。

第三，记账的习惯。

很多人说，我没时间记账，这是不对的。记账是一个好习惯，可以把自家的收入和支出都以书面的形式记下来，清楚钱是怎么挣来的，又花到了什么地方去。可以对照去年和今年的账，看看有什么钱是该花的，有什么钱是不该花的。

为了坚持记账的习惯，就需要留发票，买东西的时候留发票是一个好习惯。比如坐车留好发票，万一在车上丢了东西，还可以去找。如果买了什么东西，突然之间不想要了，可以凭发票去换、去退。

第四，学习知识的习惯。

学习理财知识，丰富自己的头脑，可以让自己少走很多弯路。当前，社会上出现了很多关于投资诈骗的现象，比如购买树林、产权酒店、产权公寓，骗子们都许诺给投资人每年 30%~40% 的高额回报，如果有了理财知识，就不会受这样的骗。要想把财理好，就要养成学习理财知识的习惯，理财知识会帮你擦亮眼睛，对理好财有很大的帮助。

第五，投资的习惯。

爱惜钱、节省钱、钱生钱、坚持不懈是理财的全部秘密。对一般的家庭来讲，如果想让自家钱库能满足你人生不同时期的需要，投资是必不可少的一种手段。因此，要养成节省钱去投资的良好习惯。

财富测试：未来的你会负债吗

债务是我们财务独立，财务自由的敌人，如果不想让债务成为自己致富的负担，就不要给自己负债的机会。那么，未来的你会负债吗？相信很多人都想了解一下。其实一个人的性格既决定了他的命运也决定了他的财富！而性格都体现在平时的一言一行之中，通过下面的测试，不同性格的人会有不同的选择，从中也可以看到你未来的财富会是怎样，未来的你会不会负债。

题目：有一天，你要去银行取出 100 元，你会选择下列 3 种组合中的哪一种方式来领走这 100 元呢？

A. 一张 100 元

B. 两张 50 元

C. 十张 10 元或一张 50 元以及五张 10 元

测试结果：

1. 选 A

选择这种方式的你因为之前经历过人生的高潮或低潮，在你的眼中，金钱是非常重要的东西，认为有钱才会有真正的安全感。因为重视钱，所以你会慢慢地学着怎样去经营和存钱，所以，现在的你会非常努力地去打拼，会存下很多存款。年纪越大你的存款会越多，活到 80 岁都花不完，所以，在你的未来，不会有债务找上你的。

2. 选 B

选择这种方式的你懂得开源也懂得节流，所以，你会量入为出不会乱花钱，存款跟负债都完全由你来决定，你能够很好地处理财务上的许多问题，可以说，你的财务状况完全在你自己的掌控之内，所以，对于未来你会不会负债，你可以完全不用放在心上。

3. 选 C

选择这种方式的你拥有一颗柔软的心，虽然你很会赚钱，但是只要你的家人或者朋友跟你开口借钱，你都会借给对方，由于对家人或自己都很慷慨，就会形成一些败金的行为。也许你是家人或者朋友之中最有钱的那个人，也要小心，也许最后最穷而且负债的人就是你自己。所以，在平时的生活中，面对任何人都不要那么心软，还要学会量入为出，否则，未来的你极有可能为此陷入债务的陷阱。



投资自己，稳赚不赔

最大的财富就是你自己

王琳有一个身价几亿的朋友，她整天都在美慕这位朋友的富有。有一天，他们一起喝茶聊天，她才发现：原来她的这位朋友的烦恼一点都不比她的少。虽然她的这位朋友有几亿的身价，但是他也在为生财而苦恼，他想做房地产，却苦于拿不到地；想涉足其他行业，利润又非常低，他自己不愿意做，而利润高的他又做不了。

他们俩在感慨困惑之中悟出了一个道理，其实财富并不仅仅在于账户上所体现的数字，而是自己拥有多少创造财富的能力。

确实，账户上的数字并不能自己变多，只会随着日子的流逝慢慢减少，但是，如果拥有能够创造财富的能力的话，就能够让自己的财富不断地增加，其实这这种能力才是自己真正的财富。

在我们的生活中，很多人都会说自己的智慧、经济头脑或者投资手段什么的是自己所拥有的财富，其实大家都忽略了一点，就是大家所谓的这些“财富”其实都是人所具备的能力，如果没有人，这些东西也就无法存在，所以，归根究底，人——我们自己才是我们最大的财富。即使生来一穷二白，但是如果自己拥有很高的创造财富的能力的话，我们也会从一穷二白的境况中走出来的，走向富人的阵营的。

即使我们现在还没有事业，还没有足够的金钱满足我们的需要，但是我们这个人还在，只要我们能够运用自己的智慧，发挥自己的经济头脑，动用自己的投资理财手腕，那么不出几年，总会有一定数量的金钱财富进入我们的钱包的，也许到那个时候我们已经是一个叱咤风云的财富大人物了。所以我们要肯定自己，要相信自己就是最大的财富。你想想，如果没有了我们自己，即使拥有再多的金钱，再多的事业，再多的不动产，那又有什么用呢？

上面的言论并不是子虚乌有的胡言乱语，曾经有一个很形象的比喻：我们的储蓄占一个0位，我们的股票占一个0位，我们的基金占一个0位，我们的房子占一个0位，然而我们的生命和健康却占最前面的一个1位，如果没有了这个占1位的生命和健康，后面即使有再多的0，其整体也还是一个0。

从这个比喻中，我们可以看到，我们自己是多么重要的财富，所以，在理财的同时，也要注意打理自己这个最大的财富。在这里，对于那些“财迷”或者“工作狂”需要提

出一些善意的提醒，你们的努力拼搏，一切向“钱”的本意或许是积极向上的，但是不要忽略了最重要的一点——你们自身才是最大的财富。当你们在肆意挥霍自己的身体资源去赢取金钱财富的时候，你是否意识到休息和享受生活对于你的意义？想想上面的比喻，就要明白在赚取金钱财富的同时，也要打理好、保护好自己——这个人本身。

身为现代女性，我们的财富生涯规划常常赶不上时代的变化，也赶不上观念的变化，但是又有什么关系？只要我们知道最大的财富就是我们自己，懂得投资自己，让自己每个月都有点技术性的成长和进步，对自己持续投资和经营，财富自然就会源源不断，我们的日子就会越活越有信心！那么，该如何理好自己本身这个最大的财富呢？

首先，我们要肯定自己，肯定自己的能力，不要总是窥视父母的遗产，或者总是妄想着天上掉馅饼的美事，这样的财富规划很不现实，也很不牢靠，我们要依靠自己的双手和智慧争夺天下，脚踏实地地为自己带来更多的财富。

在我们的生活当中，经常会遇到这样的女性朋友，她们总是在抱怨，抱怨自己命不好。没有生在一个富贵的家庭当中，让自己至今没有那么多财富，以至于至今自己想理财也理不上。她们总在羡慕那些能够继承巨额家产的人，羡慕那些人天生命好，于是，理所当然地，她们开始埋怨自己的命运，埋怨自己的父母。这些女性朋友其实是不明白自己就是自己最大的财富，她们不明白父母生下了我们，给了我们宝贵的生命，这就是给了我们最宝贵的财富。所以，她们总是怨天尤人，从不在自己身上寻找原因。愚昧的人总是意识不到自己的重要性，她们总是觉得是一种神奇的外力在引导我们走向富裕，而忽视了自身的价值。其实每一个人心中都住着一个财富天使，她的成长与否完全由你来决定。如果你承认她的存在，给她成长的机会，她就会带领着你创造出成功富有的人生。所以我们要好好利用自己的这笔财富，去创造和主宰自己的幸福。

其次就是要善于利用自己的头脑，制订出一个符合自己特色的理财计划，当然还要维护好自己的身体健康和心理健康，让自己挣来的钱有地方可花，有价值。我们都要明白，钱只是为了让我们自己更好地享受生活才挣的，单就钱本身是没有任何意义的，如果为了钱而放弃生活，那实在是非常笨的行为。要知道，理财就是让我们成为金钱的主人，而不能让我们沦为金钱的奴隶。因此，要善待自己，当我们知道自己才是最宝贵的财富时，我们就不会浪费生命，不会失去希望。我们就会不断地提高自己，来最大化自己的财富。

所以，想要成为理财高手的女性朋友们，就要学会在投资理财的过程中充分发挥自己的主观能动性，合理地支配金钱的去向，把财富最大化，充分运用好自己这个最大的财富。

自己才是回报率最高的投资项目

最近很多女性朋友应该都在为理财的事情发愁，由于通货膨胀和负利率，人们不得不开始自学一些投资理财的知识。一时间，股市、基金之类的话题变得火热，房地产作为一种投资品也是越涨越疯狂。那么在这个时代，我们投资什么才是收益最高、最值得投资呢？

我们最应该投资的东西，是人。21世纪什么最贵？人才！投资一个值得投资的人，我们的收益率不是每年百分之几，而是成倍地往上翻。

世界金融投资界享有“投资骑士”声誉的吉姆·罗杰斯说过：一生中毫无风险的投资事业只有一项，那就是——投资自我。统计表明，离开学校5年后，一个人学习的书本内容就已经过时了，即从离开校门的那一天起，他的学历价值就已经开始贬值。

我们投资股票也好，投资其他理财产品也好，都是有风险的。但是投资自己绝不会有这些问题，换句话说，我们管不住股票跌停甚至是ST，但是我们可以管住自己。

与其说投资自己是要从自己身上获得什么，倒不如说是要从自己的身上去掉什么。我们要想使自己升值，要想彻底地管住自己，要想让自己变得完美，那么我们要做的不

单是去参加培训班或者学习班，而是要去掉自己的缺点。

某公司一位当初“一人之下，万人之上”的综合部经理，其事业轨迹为后来做到了一个分厂的厂长，然后又做到了综合部副经理，再后来又做到了综合部下的一个标准化中心的主管。在这样的情况下，朋友为她联络了另一个公司做经理的机会，可是她没有去。朋友问她为什么不去，她说：“算来算去，工资没有现在多。”而她的年纪仅30来岁。

这是一个典型的能力与金钱的选择：跳槽就意味着到所谓的“大风大浪”中去摔打，较高的职位、另一个需要适应的公司——简单地说，跳槽意味着有利于能力的提升。

正确的观点是，对于年龄不超过35岁，处于成长期的人而言，人生还可以算是积累阶段，而不是收益期，此时应该把金钱看成是能力的副产品才是比较合适的。

这里就有一个人生转型期的概念，也就是说，所谓的35岁后，对不同的人而言是不同的，有的人在40岁之前都还把能力的成长看成是跳槽的主要判定依据，而有的人可能30岁以后就认为而立之年已过，必须以眼前收入为主产品了。

人生最大的财富是自己，所以理财最重要的是把自己打造得更有市场价值力，在所有的女性朋友的理财清单中，最优先的项目应该是自我提升，除去用于提升个人价值力的支出，接下来是家庭需要的开支，然后才是通俗意义上的投资。

那么具体说来，怎么投资自己，从哪些方面入手呢？

1. 不要放弃学生时代所学

大概很多人会说：“大学里学的东西，对现在的工作一点帮助都没有。”如果因此就将从前所学抛诸脑后，是很可惜的。人不太可能一辈子都做同一份工作，持续花心力在学生时代所学的学科上，非但不是浪费，在转职时反而能增加选择的机会。

2. 柔性思考，多角度阅读

现今职务有细分化的趋势，在高度专业化之下，大家都竭尽所能地加强专业知识，结果造成不少人除了自己的专业之外，对其他的事都不了解。

3. 每个星期给自己一个新的挑战

心理学家表示，换穿新款式的服装或改变房屋摆设，可以给人新的刺激，具有自我启发的功效。长期处于相同的环境下，年轻人也会加速僵化衰老。所以，每个星期给自己一个新的冒险吧！买本新书，或到从来没去过的地方逛逛，给自己新鲜的刺激与活力。

4. 实际接触热门商品，思考其畅销的理由

现代社会的变动速度惊人，若不跟上潮流，只能面临被淘汰的命运。对于畅销的产品，并不一定要购买，但应该要实际去感受，思考其为什么会畅销。公司并不是图书馆，成天待在办公桌前，那真的就像在养老了，多出去走动走动吧！

5. 放假时到热闹的地方去感受时代的脉动

据统计，居上班族休闲娱乐首位的就是看电视，占五成以上，剩下三成的人则是选择睡觉。当然，在辛苦工作一周后，适当地休息是必要的，但休闲生活的品质也应该兼顾。趁休假时到百货逛逛、听听音乐会等，能够看到许多平常没有机会看到的各形各色人物，说不定还会启发新商品的构想。

6. 在星期天阅读一周的报纸

报纸中有相当多实时性的消息，是吸收情报的重要渠道。但每天一部分一部分地阅读，只是“点”的层面，利用星期天翻阅当周的报纸，对一个议题可以连接起“线”的层面，了解整个事情的来龙去脉。

7. 多和不同领域的人接触

大体而言，我们和能谈论相同话题的朋友比较处得来。但事实上，多接触不同领域的人，听听各行各业的工作概况和甘苦，能给予头脑新鲜的刺激，活化思考，是培养情

报搜集力的绝佳机会。刚开始工作的新鲜人，在增广见闻、开阔视野上是相当重要的。

从以上几个方面去投资自己，相信自己的身价会迅速提高，并且会为自己带来源源不断的金钱财富，自己在打理钱财的时候也更加轻松愉快。

为健康投资，稳赚不赔

如今，看病、教育、住房占支出的比例日益增多。生病对于人来说不仅仅是花钱的问题，还关系到自己的生命健康问题。所以，从理财的角度来讲，如果能够保持自己的身体健康，为健康投资，就可以为家里省一大笔钱。

然而令人遗憾的是，投资健康的重要性，许多人还没有意识到。在现实生活中，很多人不懂得投资健康、储蓄健康，随心所欲地透支健康、透支生命，结果弄得病魔缠身、卧床不起，自己受罪，别人受累，还要损失家里的一大笔资金，悔之晚矣！这实在是一种十分不明智的想法。

身体是革命的本钱，身体健康的重要性几乎每个人都知道。但生活中总有那么多的人辛勤地工作和打拼，而他们的辛勤工作却是牺牲了个人健康换来的。早先在日本经常出现的“过劳死”，也开始出现在我们国家。实际上，出卖一个无价之宝来换取我们又不是非常缺乏的金钱，不是相当于健康的廉价拍卖？

事业上的成功、金钱的积累固然重要，但没有了健康，一切都毫无意义。不管是娱乐圈的明星还是我们普通人，总是在看到有人出事之后才有感而发，而在平常的日子里，却很少有人专门用心去关注和思考这些问题。

假如我们的生活是一个天平，那么天平的一端放的是健康，另一端放的是事业和金钱，任何一端过重或过轻，都会影响到我们生活的质量。在今天竞争日益激烈的社会环境下，追求事业上的成功和金钱的积累已经成为一种普遍的社会愿望，而健康问题却往往被强烈的事业心和物欲所埋没。殊不知，一旦健康出现问题，不仅我们的身心要遭受折磨，数年积累的财富也要拱手送给医院。而这从理财的角度来讲，是得不偿失的。

50岁的王阿姨在一家拉链厂做工，一个月收入仅有600多元，但5年前的王阿姨可不是这个样子的。当时的王阿姨做了些小本生意，并和老公在社会上到处兼职，每月算下来，收入能达到10000多元。那时，王阿姨和丈夫不仅有20多万元的存款，还办置了两套房产。由于丈夫身体不是很好，他们没有孩子，所以经济上很宽裕，他们还计划着等几年再买个车子就可以安享晚年了。可是意外的事情发生了。

2004年，王阿姨的丈夫被检测出患有癌症，于是王阿姨东奔西走地求医，但还是没有治好丈夫的病。2006年，王阿姨安葬了丈夫，但她也成了一个无家可归的人，因为王阿姨花掉了所有的积蓄并借了10万元，被迫卖了一套房产。如今的王阿姨再没有年轻时的闯劲了，所以在别人的介绍下，她来到了这个拉链厂，干些简单的活维持生计，而剩下的那套房也租了出去贴补家用。

提起生活的改变，王阿姨一直感慨：“不生病比什么都好啊！”

的确，王阿姨以前的生活让别人看了都羡慕，但是因为丈夫的一场病，她不仅陷入失去丈夫的哀痛之中，还在理财上陷入困境。现实中像王阿姨这样的人不在少数。如果我们拼命挣钱，对于自己的身体不管不顾，就可能成为第二个王阿姨。

生命是脆弱的，每个人都经不起病魔的折磨，所以，从现在起，看好你的身体，不要拼命挣钱，到头来全将它耗费在看病上。所以，我们从现在开始就应当投资自己的健康。

（1）投资健康，先要投资饮食。追求高品质的生活，是现代人的生活信条；饮食，是生活的重要组成部分。食物是人体健康的基石，而饮食又最贴近我们的日常生活。所以，投资饮食是投资健康的开始。

（2）运动，带给生命更多的精彩。运动是生命的充电站，是打开健康城堡的钥匙。

经常进行体育锻炼，对于我们的身心健康是大有益处的。一方面它能够增强人体的免疫力，减少感冒等感染性疾病的发生，另一方面它可以保持脑力和体力协调，是预防、消除疲劳和健康长寿的要素。

（3）祛除不良的生活习惯。世界卫生组织曾发布过这样的健康公式：100% 健康 =15% 遗传 +17% 环境 +8% 医疗 +60% 生活方式。由此可见，对我们健康影响最大的因素是生活方式。著名健康专家洪韶光先生曾说过："很多病人往往并不是死于疾病，而是死于错误的生活方式。"因此，我们要保持健康，就要从去除不良的生活习惯开始。

（4）好好休息，为身体好好充电。休息和运动一样重要。如果缺乏休息，身体会积劳成疾。因此，我们把休息称为是对身体的充电。每当电池快没电时，我们就要及时充电，如此才能确保它继续正常运作。人也一样，经过一天的持续工作之后，我们的能量需要进行补充，否则很难在第二天保持旺盛的精力。

（5）放慢疾走的脚步。要想使身体保持健康，就要放慢脚步，过一种和谐的生活。放慢疾走的脚步，也是一种良好的投资自我的方式。然而令人遗憾的是，现实中很多追求成功的人都舍不得停下脚步放松自己，在他们看来，放松是对时间的严重浪费。他们以为只有永不停歇才能早一点获得成功，即使已经精疲力竭，他们依然不愿停止。这绝不是明智之举。

我们年轻时就应该注意投资健康，预防疾病。一份调查表明，美国人在身体健康上舍得花钱，平均每人每年花 4500 美元，用于改善健康。而我们呢？往往是重治病、轻预防。没病是不进医院的，小病也是一拖再拖，最后拖成大病才不得不进医院。如果不扭转这样的观念，女人如何保障自己在 30 年后还能拥有健康？有没有计算过，现在省下千元预防疾病的花销，30 年后我们要用多少医疗费用来换回？答案恐怕是：天文数字。

健康无法备份，无法重来。年轻时，女人无止境地挥霍健康，欠了健康一屁股的债，恶果似乎并不明显，可到中年以后，身体慢慢变糟，病痛缠身，这时纵有千金也买不回一个健康的身体。所以，年轻的女人，要想一生过得富足健康，就不要早早地透支健康。要记住，真正富有的人不是拥有钱财最多的人，而是拥有财富且身体健康的人。

你的形象价值百万

古代哲人穆格发说："良好的形象是美丽生活的代言人，是我们走向更高阶梯的扶手，是进入爱的神圣殿堂的敲门砖。"其实，良好的形象在我们理财的过程中也起了很重要的作用，特别是女性朋友，要知道，你的形象价值百万。

曾经有一位学者做过这样一个实验：他把自己装扮成一位中产阶级人士，在一个公共汽车站，他假装忘记带钱包，而又不得不赶往郊区的家。当时正是下班的高峰时段，他试着向乘客借 80 美分买张车票。开始的一个小时，他穿着套装但并没有打领带，结果他借到了 7 美元 23 美分；而第二个小时，他穿戴整齐，衬衫、领带都十分到位，结果他借到了 26 美元，其中一人还额外给了他买报纸的钱。由此，我们不难看到形象的价值。

社会心理学家也做过个这样一项试验：在对两组被试者分别加以修饰之后，使其中一组看起来风度翩翩，另一组则显得随便、邋遢，并令其分别在走路时违反交通规则。其结果是：第一组闯红灯时，尾随者占行人总数的 14%，而第二组的追随者只占 4%。这说明，人的良好的形象具有很强的感召力，因为这些感召力的召唤，财富自然而然就会聚拢到身边来。

对于我们每一个人来说，美丽的外表都是一种成功的资本。尤其是在职场中，如果你的工作表现很好，但是，上司只注意你的同事，一点都不注意你，而上司的上司对你一点印象都没有。请问，你表现给谁看呀？什么时候才能轮到你升级加薪呢？说实在的，你要大展身手，就得争取上司的支持，并让上司的上司注意你，这样对你的事业发展才有利。一旦你的外表、你的穿着打扮给人深刻而良好的印象，许多契机就会自然而然地产生。

慧良工作能力很强，与同事相处得也很融洽，唯一美中不足的是：她的外表实在是有点邋遢。不爱干净，一件衣服一穿就是一个月。头发长了也不理，平时也不化妆。她也很苦恼，常常搞不懂为什么自己工作认真努力，升迁却总也轮不到她。其实谁都看得出这是因为她的外表，而不是工作能力的问题，可是谁又能开口告诉她呢？每每遇到重要的事情主管欲让她接洽，却总会担心客户“以貌取人”，认为这是一家不注意形象、不专业、不敬业的公司，所以好好的机会就给了别人。

像慧良一样，很多追求成功的女性只注重培养能力，而忽略了对自身形象的塑造，结果必定会影响自己事业的成功，当然也就影响了她们的收入。如果她们能静下心来，认真地树立起自己的好形象，那就好比给自己的人生打造了一块金字招牌，能够让你在风高浪险的生命历程中从容地经营人生，从容地成就人生。

其实，从心理学的角度讲人人都有呵护美、向往美、追求美的心理。这种心理引导着大家积极地爱美、扮美、学美，因此，当反映在现实中，他们就会对美的人或事物有所青睐，所以，那些拥有良好形象的人，不仅仅是女性朋友，都会比那些不注重形象的人得到的机遇更多，自然而然，她们得到的金钱将会比那些形象不良的人要多得多。其实，无论是高矮胖瘦，只要注意，总能装扮出个性的美。正如一个花园，不论色彩形体，只要是花朵就有它独特的美丽一样，每一个女性朋友都能够拥有一个令人心仪的形象。时尚达人总是这样告诫女性：“没有丑女人，只有懒女人。”这就是打造美女的首要宗旨。只有你自己像个勤勤恳恳的花匠，才能培育出美丽的花朵。

其实，良好的形象并不是天生的，可以经过设计来实现。事实上，所有大企业的领导和政坛上的政治家、舞台上的艺术家一样，他们的形象都是经过设计的。一位美国企业家坦然承认：“如果你认识昨天的我，那么你就会说今天的我与昨天简直判若两人。因为我现在的一举一动都经过了精心的设计。如果说我们的企业设计有什么标志性的作品的话，那首先就是我。”

另一位日本企业家也说道：“我在走上经理岗位之前，公司对我进行了精心的形象设计与培训。因为我要代表一个企业，我必须抛弃原来大众所不认同的东西，比方说一些有个性的习惯等。我为此与形象专家们共同练习了3个多月。”

通过精心的设计与练习，丑小鸭也会变成白天鹅的。但是提升形象不仅要把外表装饰得很体面，重要的是借外在表现内涵。而内涵的提升就需要一个长期不断的修炼过程。你必须从自己本身的条件出发，尽最大的努力，充分发挥自己的特质。外在条件永远是你的助手，只有你才是你自己形象的真正主人。

生活经验告诉我们，虽然每个女人都想追求完美的人生，但很少有人真正去注意自己在生活中、社会交往中的形象。一个注重自身形象并自觉保持好形象的女人，总能在逆境中得到帮助，也必定能在人生的旅途中不断找到发挥才干的机会，最终做到时刻用自己的风采魅力影响别人，为自己赢得越来越多的财富，最后活出了自我真正精彩的人生。

所以说，魅力外表是女人一生的资本，充分利用它不仅能给你的日常生活添色加彩，更有助于提升你的个人魅力及影响力，为自己带来更多的财富，而且在理财的道路上也会带来更多的便利。所以，女人从二十几岁就应该打造自己的魅力外表。这样，你才可以把美丽进行到底，让自己赢得更多的财富，活得更精彩。

高贵的品质是吸引财富的魅力

比尔·盖茨曾说过：“你活着的每一天，都应该努力地去追求财富。只要你制造的财富是正大光明的，你就会得到所有人的尊敬与赞扬。”在这个世界上，财富是很多人想追求的。财富本身并没有任何颜色，只是因为人们追求的方式不同，让财富有了“金色”或“灰色”，甚至“黑色”等不同的颜色，但只有阳光下的财富才是最具有亮色的。那么，什么

样的人追求来的财富是亮色的呢？当然只有好品质的人才会去追求阳光下的财富了，高贵的品质是吸引财富的魅力，所以提升自己的品质修养也是一种投资。

投资自己，不断地提升自己的品质修养，让自己成为一个勤奋、谦虚、坚韧、有信心、有耐性的人，这样会有助于自己尽快地登上“富人”的快车道，让自己在理财的道路上走得更加顺畅，因为人的品质本身也是一种财富。

柳荫很多年前就已经开始从银行贷款买房买车，是银行的老客户。前不久，她又去银行申请贷款，像她这样的老手，应该很容易就能够得到她想要的贷款，但是银行这次却拒绝了她。原来银行在调阅了她的信用档案后发现了她的“不良表现”：3年前，她曾经因与朋友间的借款纠纷闹到法院，被法院判决“经济赔偿”；两年前又因为邻里关系的纠纷被公安局“拘留两天”。柳荫没想到这些记录也进了她的“信用档案”，并且影响了贷款申请。

从柳荫的贷款经历中我们可以是看到，人的品质确实也是我们的一种财富。现在，很多金融机构在受理借款申请时，都会审查借款人的品质。虽然人的品质并不是能否获得贷款的唯一条件，却是向银行取得贷款的首要条件。金融界的人都知道，一个人即使经营管理、资金实力、还款能力均符合条件，但如果其“人品”不合格，那么就不能轻易地得到银行的贷款。因此，在强调建立个人信用的今天，任何一个想要理财的女性朋友，都应该努力塑造美好的“人品”形象。只有这样，当自己在理财的过程中碰到风浪时，才能及时有效地获得社会和银行、信用社的求助，才能到达胜利的“彼岸”。由此可见，优秀的“人品”是一笔重要的财富。

在某知名媒体一次关于“单位最忌讳员工哪一点”的访谈会上，许多著名老总都旗帜鲜明地把“人品”排在了第一位，并且直言：能力可以有大小，人品却容不得打折扣。闻名世界的实业家——马歇尔·菲尔德曾经说过：“对于一个初出茅庐的年轻人而言，做人的首要品质是诚实、勤奋、节俭和正直。这些品质比什么都重要，他们是任何时代都不能缺少的。一个人如果没有这些品质，必定一事无成。”可见，一个人拥有一个好的品质多么重要。

不要天真地认为好的品质只是虚无的东西，高贵的品质比一百种智慧都更有价值。每个人的潜力都是无限的，有什么样的人品，就会有什么样的工作业绩与生命质量，从而带来的财富自然也就不同。因为人与人之间并没有多大不同，但财富上真正的成功者与失败者、卓越与平庸之间的迥异之处正在于他们品质的高下。高贵的品质是个人追求财富成功最重要的资本，是人核心的竞争力。具有高贵品质的人，总是会时常从内心爆发出自我积极的力量，可以说，高贵的品质是吸引财富的魅力，是推动一个人人生不断前进的动力。那么，该怎样投资自己的品质，让自己吸引更多的财富呢？

1. 拿“勤奋”来浇灌金钱的种子

在这个世界上，80%的富豪都是由穷人变成的，而勤劳地经营却是这些穷人变成富豪的共同特点。为此，如果一个人想要投资致富，就应该养成辛勤奋斗的好习惯，完成自己的原始积累，在投资的路上走得更长更远！

2. 谦卑为你成为富人增添筹码

谦卑是一种促人进步的力量，一个人只有低头，才能积蓄向上攀登的力量。事实上，越是有学识、有成就的人越懂得谦卑，也正是这种谦卑的精神才促成了他们学术和事业上的成功。在投资的时候，谦卑的品性也会让人们低调地行事，在不张扬的情况下，渐渐地积累自己的财富，为你成为富人增添筹码。

3. 坚韧为你敲开财富的大门

如今社会的竞争常常是持久力的竞争，有恒心、有毅力的人往往能够成为笑到最后、笑得最好的人，对于很多投资者来说养成坚韧的品格是必需的，它可以成为你迈向财富的敲门砖。恒心和毅力是投资成功的必要条件，半途而废，浅尝辄止，成为富人的梦想

就会离你越来越远。比尔·盖茨认为，巨大的成功靠的不是力量而是韧性。想要致富，你有坚韧的意志吗？当坚韧的品性不仅仅是一种品性，而成为你的一种重要的习惯的时候，你就会在生活中自由地徜徉，在投资中游刃有余地聚集自己的财富。

4. 信心，支撑投资者成功的魔杖

彼得·林奇曾经说过："动用你 3% 的智力，你会比专家更出色。"那些成功的投资者，之所以能够成功，在很大程度上依赖于他们的信心。你有在财富上获得成功的信心吗？

成功的投资者对于自己的成功都很有信心，这种信心对许多人来说是顽固不化、不可理喻的。但是就是这样持久的信心支撑着他们忍受一次又一次的打击，坚持走下去，直到看到成功的曙光。

5. 耐性，成为富人不可或缺的素养

财富的积累是欲速则不达的事情，一夜致富有可能吗？

利用投资创造财富的力量虽然比我们想象的要巨大得多，但是投资所需花费的时间却也远比想象的要持久。投资能够缓慢而稳健地致富，若用小钱投资，想在短时间内赚取亿万的财富，任何一个富人可能都会斩钉截铁地对你说："那是完全不可能的事情！"投资需要耐心，耐心也是投资者必备的素养之一。

所以，要想在理财的道路上走得顺顺利利地，就要不断地投资自己，不断地提升自身品质，因为高贵的品质是吸引财富的魅力。

你的"卖点"，让你"钱"途无限

一种商品能够在市场上不可代替，是因为这种商品有它独特的卖点。在市场经济日益发达的今天，人也是一种商品。作为一种特殊的商品，人正在由各类学校和组织批量生产。这使得人与人之间的竞争更加激烈，能够胜出而不可代替的人都必须拥有自己的卖点——行销学上称为"独特的销售卖点"。学历不是卖点，我们有别人也有；基本技能不是卖点，外语、电脑人人都在学；经验也不是卖点，21 世纪变化实在太快了，我们所谓的经验很快就会被创新的方法所代替。商品是靠卖点来争夺眼球、扩张市场的，人也一样，那些缺少卖点的人只能当替补人员。

就像商品都有商品的品牌，去商场买东西，我们宁可多花钱也要品牌商品，就是因为品牌商品有品质的保障。如果我们也跟商品一样打造出我们自己的品牌，相信我们在财富的道路上就会所向无敌，我们的名字就代表着我们的品牌，我们的名字也就成了我们的"卖点"。

那么，我们的品牌如何得来呢？我们的"卖点"在哪里呢？其实我们都是我们自己的品牌经理，我们得为自己找个独特的卖点。学历、技能、经验，虽然听起来都不错，可这些显然还不够独特。企业老板们会认为这是每个求职者必备的敲门砖，没什么大不了。再者，职场中的绝大多数人，都把这"老三样"当做"卖点"在卖，我们有十足的把握能竞争过他们吗？

所以我们不要安于原来的"水平"，要不断提升自己的价值，不要给自己设限。这种"限"不仅是指我们觉得我们能做到的高度，同时还有我们能做到的宽度。提升自己价值的过程，我们不必在意企业老板们有没有注意到，也不必计较你多做的事情会不会得到报酬。如果我们能达到这种境界，我们必然能够成为企业老板最欢迎的那个人，那个时候，我们的财富就会滚滚而来。

一位老板曾聘用一女孩做助手，替他拆阅、分类信件。有一天，这位老板向女孩口述了一句格言："你唯一的限制就是你自己脑海中所设立的那个限制。"

这句格言在女孩心中打上了深深的烙印。从那天起她开始在晚饭后回到办公室继续工作，不计报酬地干一些并非自己分内的工作——如替老板给客户回信，等等。

她认真研究成功人士的语言风格，努力使这些回信和自己老板回复得一样好，甚至更好。她一直坚持这样做，毫不在意老板是否注意到自己的努力。终于有一天，老板的秘书因故辞职，在挑选合适人选时，老板自然而然地想到了这个女孩。

这位年轻女孩能力如此优秀，引起了更多人的关注，其他公司纷纷提供更好的职位邀请她加盟。为了挽留她，老板多次提高她的薪水，与最初当一名普通速记员时相比，她的薪水已经高出了原来的4倍。

在没有得到这个职位之前已经身在其位了，这正是女孩获得提升最重要的原因。当下班的铃声响起之后，她依然坚守在自己的岗位上，在没有任何报酬承诺的情况下，依然刻苦训练，最终使自己有资格接受更高的职位。

这一系列幸运的事情发生在女孩身上没什么奇怪的，只因为女孩能不断提升自我价值，使自己变得不可替代，把她的卖点展现了出来罢了，而随之而来的财富却远远没有停止的感觉。

现实是残酷的，为了自己的利益，每个企业老板只保留那些最优秀、最有价值的员工。正如一位老板所说的那样："我手下有8名销售代表，两名顶尖高手创造的销售增长额高达总数的50%，这两个人我是丢不起的。"这两个"丢不起"的员工，就因为他们让老板发现了他们的"卖点"，成为了老板"不可替代"的员工，为自己带来更多的财富。

无论是在什么领域，无论在哪一个企业，任何一个员工拥有了别人不可替代或逾越的能力，就会使自己在企业的薪水高出同行许多。正如一名企业家所说的那样，一个人拥有了别人不可替代的能力，才会使自己永远立于不败之地。具有不可替代性，就可以让自己的地位坚不可摧，财富滚滚而来。

那么怎样才能增强自己的卖点，做到在企业中不可替代，在财富的道路上越走越远呢？以下的方法，可以增强你的卖点：

（1）工作时间不要与同事喋喋不休，这样做只能造成两个影响，一是那个与你喋喋不休的人觉得你也很清闲，二是别人觉得你俩都很清闲。现在薪水一般都是和绩效挂钩的，清闲的人绩效也不会高到哪里去，薪水自然而然会是平平常常的基本工资。

（2）不要在领导不在的时间偷懒，因为你手头被打了折扣的工作绩效迟早会将你的所作所为暴露无遗。这样，就会让你的薪水打折扣。

（3）不要仅为赚取更多的钱，就为企业的竞争对手做兼职。更不要为了私利，就将企业的机密外泄，这是一种职场上的不忠，员工之大忌。这样做虽然一时你能够得到更多的钱，但是不久的将来，你就会失去很多赚钱的机会。

（4）不要推脱一些你认为冗长且不重要的工作，要知道，你所有的贡献与努力都是不会被永远忽略的。想想上面提到过的那个幸运的女孩，虽然一开始多干了一些分外之事，但因此也给她带来了高薪的机会。

（5）拥有挑战高难度工作的勇气。如果总是做着人人都能做的平庸的工作，自然难以拥有他人不可替代的卓越能力，也难以使自己的地位变得稳固。只有那些不断挑战高难度的工作的员工，才能够使自己的潜能得到最大限度的发挥，从而提高自己的工作能力，向成为不可替代的高业绩员工迈进，让自己的薪水日日高升。

我们在平时理财之余，不妨问问自己：我是不是这个企业里最有卖点的人？在这个企业里我有什么安身立命的资本？如果回答不是特别肯定的话，那我们就要加油，赶快给自己充电，回炉，直到找到自己的"卖点"为止，让自己在理财的道路上走得更加顺畅。

经营自己的长处，把短处包装起来

想要在理财的道路上对自己进行投资，并且取得成功，其诀窍就是发现自己的优势，经营自己的长处，把自己的短处很好地包装起来。富兰克林曾说过："宝贝放错了地方便

是废物。"说的就是这个意思。在人生的理财道路上，一个人如果站错了位置，用她的短处而不是长处来谋取财富的话，那会异常艰难甚至可怕，他可能会在永久的卑微和失意中沉沦，不会拿到一分钱，甚至会负债累累，沦落为需要救济的人。善于经营自己的长处就能给我们原来平凡的人生增值，而使用我们的短处则会使我们可能辉煌的人生贬值。

大文豪马克·吐温曾经经商，不仅自己多年用心血换来的经费赔了个精光，还欠了一屁股债。妻子奥莉娅深知丈夫没有经商的本事，却有文学上的天赋，便帮助他鼓起勇气，振作精神，重走创作之路。马克·吐温终于摆脱了失败的痛苦，在文学创作上建立了辉煌的业绩。

从大文豪马克·吐温的经历中我们可以看到，一个人认清自己的优势和长处相当重要，即使它不怎么高雅入流，但可能是我们改变命运的一大财富。理财也需要认清自己的优势和长处，这样可以选择适合自己的理财方式。我们要通过工作来赚钱，这就需要我们选择一个职业，我们无需考虑这个职业能给我们带来多少钱，能不能使我们成名。

重要的是，我们应该选择最能使我们全力以赴，最能使我们的品格和优势得到充分发挥的职业，这样才能够把我们的长处展现出来，才能够让我们很好地把自己的短处包装起来，为我们带来更多的财富。

洋洋是一名小学六年级数学老师，她其貌不扬、个子有点矮，课上也没有什么精彩的表现。同学们都深感失望，因而在她上课时学生们总打不起精神，对数学也渐渐地失去兴趣了，甚至要求换老师。她心里都有点着急了，要知道，这是她的第一份工作，如果成绩不好，她是没法拿到工资的，甚至会失去这份心仪的工作。但是有一天，她发现学生们都被她镇住了，那是在学"圆"的知识时，她没有借助任何工具，一笔就在黑板上画下了一个非常标准的圆，课后她发现学生们用圆规去量，竟几乎分毫不差，学生们都惊呆了。此后，她的学生们经常在课间时模仿着她的动作画圆，并因此渐渐喜欢上了其貌不扬的她，她们班的数学成绩又慢慢地上去了。洋洋不仅保住了自己的工作，校长还给了她一大笔奖金，并且表示下个学期会给她安排更多的课程，这就表示了下个学期她的工资就会上涨……

故事虽短小，寓意却深刻。掩卷回来，不禁想起这样的话：普通话水平高的教师，绝对能教出普通话出色的学生；感情细腻丰富的教师，其学生也不免受其感染。每个人都有长处，要想成就伟业，你就得善用自己的长处，经营自己的长处是睿智的抉择。长处是人生的一片沃土，成功的种子就埋在它的下面。如果你不在这里耕耘，你就将坐失原本属于你的最宝贵的东西。环顾四周，那些在事业上成功的人士，有谁不是抓住了自己的长处并把它发挥得淋漓尽致的呢？

想要获得财富必须"扬长避短"。研究者发现，尽管其路径各异，但成功获得财富都有一个共同点，就是"扬长避短"。传统上我们强调弥补缺点、纠正不足，并以此来定义"进步"。而事实上，当人们把精力和时间用于弥补缺点时，就无暇顾及增强和发挥优势了；更何况任何人的欠缺都比才干多得多，而且大部分的欠缺是无法弥补的，这样就错失了很多获取财富的机会。

有的人误以为只要通过学习，每个人都可以胜任很多事，都能够得到很多财富；每个人的弱点是他成长空间最大的地方。为此，他们总是不断投入时间和精力，希望将自己的弱点提升为优势，虽然有些人可能成功了，但大部分人并没达到理想的效果，甚至与实际情况正好背道而驰，因为他把时间都花费在弥补自己的弱点上，使自己的优势也不再明显，还让自己停留在原地，甚至后退，更不要说增加财富了。

小梁大学毕业后在一家出版社当编辑，编了几本书，但书的社会反响并不出色，发行量也勉强保本。在这期间，她还被合作者"涮"过两回，筹划了几个月，先期也有了一些投入，但最后出书计划流产。所以，原本话不多的小梁变得越来越内向，不愿意与

人沟通，不相信别人，事无巨细都要自己去做。在一些具体工作的细节上又特别苛刻，对自己对别人都一样，变成了一个“绝对的完美主义者”。如此一来，同事们都不太愿意与她共事，自己的工资也毫无起色，小梁感到十分苦恼。

这时，领导看出了她的问题，于是主动找小梁谈话，并帮助她进行分析：小梁的优点在于天资聪慧，对人对事充满了好奇心，对人对己都有很高的要求，是个完美主义者。所以，她不适合从事需要较多与人沟通的工作，更适合做一些创意性的工作。

经过领导这番点拨，小梁心里像是点亮了一盏灯。其实，她从小就对美术感兴趣，很有绘画天赋，阴差阳错才当上了文字编辑……于是，小梁利用业余时间进行了一些相关的技能培训。后来，她就被领导调到了设计部做美编，凭着扎实的美术功底和苛求自己的精神，经她设计的作品，不断受到客户的赞扬。不出半年，她已升为设计部主管了，工资也翻了几番。

其实我们每个人所拥有的才能是独特的，每个人的优点才是自己成长空间最大的地方，才是自己获取财富的捷径。人之所以成功，之所以拥有那么多的财富不是因为他弥补了每一个弱点，而是因为他最大限度地发挥了自己的优点。

聪明的女人要学会发现自己的优势，经营自己的长处，并把短处很好地包装起来，让自己轻轻松松地赚取到自己想要的财富，在理财的道路上走得更久。

财富测试：看你适合哪一种理财方式

不同年龄阶段，不同消费水平的人群对于理财也有着不一样的诉求。不同的人、不同的生活质量、不同的性格等因素，选择的理财产品当然也是不一样。适合自己的才是最好的，理财最忌讳的就是盲目追风跟从。那么，你自己适合哪一种理财方式呢？通过下面的测试，你就可以对自己有一个初步的了解。

题目：如果你养了一只狐狸作为宠物，那么，你是因为什么来选择这只狐狸来当你的宠物的呢？

A. 是因为狐狸拥有一身美丽的毛皮

B. 是因为狐狸总是一副懒懒的样子

C. 是因为狐狸拥有一双亮亮的眼睛

测试结果：

1. 选择 A

选择这个原因的你比较适合传统的理财手段，稳健的投资方案最适合你，能够为你的收入带来保障。

2. 选择 B

选择这个原因的你缺少应对传统理财方式的耐心，如果能够涉足新的渠道和领域将会为你带来幸运。

3. 选择 C

选择这个原因的你有驾驭复杂局面的直觉能力和心理素质，所以，那些高风险的计划会对你有很大的吸引力，也会给你带来不错的收入。

第九章



寻找自己的“饭碗”，不当绝望主妇

女人经济不独立，依赖他人没自由

大家逛街的时候，肯定会看到这样的场景：在某个鞋店或者衣服店里，一个女孩子试穿完鞋子或者衣服，显得很喜欢，价钱也不贵，但是因为男朋友或者老公不同意，只能一脸失落、恋恋不舍地离开……

出现这样的场景，都是因为那些女人经济不独立，在经济上完全依赖她的男朋友或者老公，所以即使不贵的衣服和鞋子，都要经过男朋友或者老公的批准才能买，不管自己多喜欢都是白费。大家试想一下，如果那个女孩自己有钱，她会让自己这么心不甘、情不愿地离开吗？所以，女人一定要有经济基础，如果女人的经济不独立，总是依赖他人，自己就不能够自由自在地生活了。

长久以来，有很多女性会费尽心力去寻找一张“长期饭票”来解决自己的生活，将一生的经济需求都依附在自己的老公身上。在封建社会，女性的地位一直很低，“在家从父，出嫁从夫，夫死从子”，从出生到死亡，一生都要依附在一个男人身上。平时在家也是“大门不出二门不迈”的，完全是靠着男人出去打拼来养活自己。这种依赖是因为当时的社会因素决定的，现在，妇女已经被解放出来了，妇女也代表了半边天，我们不能这样完完全全把自己交给一个男人，如果完完全全依靠一个男人，那么在不久的将来，他就会完完全全地把你抛开。

王霞是名牌大学的高才生，本来她毕业之后，有很多公司都以高薪聘请她去工作的，但是因为她的男朋友想在北京创业，王霞为了给男朋友支持，让自己成为他的坚实后盾，就把所有的聘请都推掉了，专心在家做起了家庭主妇，整天做着妻凭夫贵的美梦。在开始的时候，她的男朋友还为王霞的选择而感动，每天下班回来都会陪着王霞去散步、聊天。但是，随着他的生意越做越大，回家的时间也越来越晚了，和王霞之间更是少有话说，终于，男朋友离开了她……

王霞始终不理解的是：明明是男朋友变了心，为什么分手那天他还要说是因为王霞已经不是以前的王霞了。

其实，她的男朋友没有错，过分地依赖，让王霞变得没有智慧和激情，而且，经济上的不独立，让王霞一点主心骨都没有，什么事都要让男朋友做主。这样的女人不可能

抓得住男人的心，同样不可能拥有幸福美好的生活。因为经济上的不独立，连婚姻的选择都没有自由，人家说走就走，一点挽留的余地都没有。

这样的情节在历史上或者电视剧里都有很多，很多女人都是因为经济不独立而被男人呼来喝去，自己一点反抗的自由都没有。当然，也有凭借着男人的关系而获得了荣华富贵的生活，但是姐妹们，你们要擦亮眼睛，有多少女人凭借着男人的关系获得的荣华富贵是长久的？很多人动不动就被打入“冷宫”，动不动就是“下堂妻”，从此过着凄苦伶仃、遭人白眼的生活。所以，我们不要只看到依赖男人生活时好的一面，而忽略了被动的一面。

就像现在寻找“长期饭票”一样，虽然你的设想是“不过期”的，但是你不能完全确定这就是没有“期限”的。因为这张“饭票”的“有效期限”并不是完全由你来决定的。当“主人”决定不再为你提供“饭票”的时候，你也是无能为力的。而且女人的外表会随着年龄的增长而“折旧”，这就要求女人在寻找“长期饭票”的时候还要承受靠外表吸引异性的“折旧”风险。所以说依赖男人并不是长久之计。

对于任何一个人来说，只有经济独立才能获得真正的独立和自由，所以，为了我们能够幸福快乐自由地生活，我们必须要自立，不能有“靠”的念头，因为“靠山山倒，靠人人跑”，只有靠自己才是最牢靠的。一个女人只有经济上独立了，才能够在家庭中拥有一定的地位，才能够拥有一定的发言权。像那种“婚后靠老公，老来靠子女”的观念已经落伍了，而且也很不靠谱，只有靠自己的经济力量才是最有保障的。

有人说“宁做穷人家的女儿，也不要做有钱人家的媳妇”，由此可见，婆家再有钱也没有在贫穷的娘家自由、快乐。因为在公婆的眼里，他们的儿子努力地在外面工作，即使他们的儿子有足够的能力能够养活你，但是你在家里赋闲总是不对的。所以即使找到一个能力强的丈夫，作为女人也应该有一份自己的工作，至少这样能够为公婆的认可加分。再者说，你有了自己独立的经济，可以为自己买喜欢的东西，而不需要每次都向老公要钱。如果你经济不独立，每次用钱都得向老公伸手。假如哪天他的心情不好，他除了不会给你钱，也有可能借机把心里不快的情绪发泄到你身上。

婚姻虽然对女人来说非常重要，但是不能依赖婚姻来保障自己的经济需求。毕竟离婚、丧偶都有可能把你抛入困顿的局面，所以，不管你是单身还是已婚，你都应该好好打理自己的财富，拥有独立的经济生活，不依赖任何人，给自己一个有保障的自由生活。

对于一个女人来讲，无论是精神上独立还是经济上独立都是必要的。独立的女人才最美，别让自己的气质在平淡的家庭生活中渐渐消失，做一个永远气质足足、能够自足自给的女人！

女人不挣钱，难以按照自己的意愿生活

很多书上都写：作为一个成功的女人，就要出得了厅堂，进得了厨房。这就要求女人不只能够简简单单地打理好家就可以了，还需要有一份挣钱的工作。女人不挣钱，难以按照自己的意愿生活，总是憋屈的女人是“出不了厅堂”的。

在网上聊天的时候，男人几乎清一色地对自己的外貌打分都是优秀以上，有的男人在现实生活中长相很寒碜，他们在网上反而会说自己长得很帅，但是，女性不管多漂亮，都会说其实我不漂亮。这是一个非常有趣的现象，后来有人总结了为什么会有这样的现象出现，他们认为：这是因为男人凭着自食其力，不依靠别人的魅力赢得了很强的自信，所以他们认为自己很“帅”，其实并不是指他们的外在很帅，而是一种综合气质的很“帅”。这也就是为什么会有“男才女貌，男不择貌”这一说，只要男人有能力，这就是本事。男人可以比作是参天大树，女人就是在树下乘凉的人，大树也许永远都会在那个地方，但是乘凉的人换了一批又一批。所以，为了自己的流动性不至于这么大，所有的女性朋友都应该争取做一棵大树，这样就不会有人动摇你的地位。

想当年卓文君不惜舍弃富家千金的地位，与一文不名的司马相如私奔，与司马相如回成都之后，面对家徒四壁的境地，她大大方方地回临邛老家开酒肆，自己当垆卖酒。后来，汉武帝即位，司马相如受皇帝赏识，加官晋爵，可谓春风得意。司马相如与卓文君一别就是五年。这五年当中，司马相如功成名就，飞黄腾达，但也渐渐忘了夫妻的患难真情，想要休了卓文君，再娶茂陵佳人。卓文君日夜盼着丈夫的家书，没料到盼来的家书却只写着十三个数字："一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、百、千、万。"聪慧的卓文君一看便明白了丈夫的意思：数字中缺"亿"，即表示丈夫对她已无情"意"。

但卓文君毕竟不是一般女子，她虽然痛恨丈夫的薄情寡义，却并不愿意委屈自己成为下堂之妻。她回了一封信给司马相如：

"一别之后，两地相思，说的是三四个月，却谁知是五六年。七弦琴无心弹，八行书无可传，九连环从中折断，十里长亭望眼欲穿。百般怨，千般念，万般无奈把郎怨。万语千言道不尽，百无聊赖十凭栏。重九登高看孤雁，八月中秋月圆人不圆。七月半烧香秉烛问苍天，六月伏天人人摇扇我心寒，五月榴花如火偏遇阵阵冷雨浇花端，四月枇杷黄，我欲对镜心意乱，三月桃花随流水，二月风筝线儿断。噫！郎呀郎，巴不得下一世你为女来我为男。"

司马相如看后，忆起往日夫妻患难真情，觉得愧对妻子，于是回心转意，成就一代佳话。

卓文君因为自己开酒肆挣钱，不管是经济上还是精神上都很独立，所以她接到司马相如的信的时候并没有惊慌失措，反而镇定思考，终于如她所愿，保住了自己的婚姻。

很多女人都认为，结婚是两个人的事，但挣钱是一个人的事。老公在外挣钱，老婆在家花，这是最理想的生活模式。其实，很多女人不知道，男女双方收入的悬殊，只会加大高收入那一方的外遇指数。

钻石王老五不光是单身女人的婚姻理想，更是已婚男人的生活理想。因为单身意味着有自由有浪漫。日久天长，当一个男人发现身边的女人不再优秀，不再上进，那他情愿换掉，重来一次选择。所以为了把自己心爱的男人绑在身边，女人千万不要因为家庭而放弃事业，到头来，只会让女人越来越贬值，记住！不会赚钱的女人活得不精彩！

所以，女性朋友一定要为自己真正的幸福以及自己的社会地位而努力，首先找到一份工作，其次充满热情，全身心地去投人。经济独立了意味着不会受人牵制了，女人能养活自己，男人也就不会觉得你可有可无，会真正把你当做手心里的一块宝。试想，如果你只是一味地花钱、吃喝玩乐，而并不懂为所爱的人着想，那这样的幸福能走多远？况且，端人饭碗被人管，你的行为举止就会不得自由，连自己的自由空间都没有，做这样的女人又有何魅力和幸福可言？

另外，作为一个现代的女子，花销大是事实，我们喜欢购物，买衣服、化妆品、买各种各样的女孩们喜欢的东西，当然更喜欢品牌、情调、舒适、优雅。在现时的社会里，在职场中，我们一样面临着压力，为了精神和经济上的独立，我们一样得运用我们的智慧去赚钱。在生活中，我们自己工作赚的钱，可以心安理得地、自由自在地花。要么买自己喜欢的书、CD，要么请几个知心的朋友聊天、喝茶，要么存点小钱去旅游。不管哪一样，我们会乐在其中，而没有一点压力，因为我们是如此的自由、健康、滋润。其实，我们在花自己的钱时才是自由的，也会更快乐。

所以，不管我们是未婚还是已婚，我们都要凭着自己的努力挣钱，如果你爱一个人，你要为你们的将来努力，为你们的幸福，为你自己所爱的共担一半的压力，这样你会用自己的实际行动赢得别人的尊重。

女人经济不独立，往往缺乏安全感

很多女人在选择男人的时候，首先考虑的不是感情本身，更主要的是看物质条件，家庭、房、车、地位等。这就让社会上大部分的男人都在抱怨，说什么现在女人都很现实，

在爱情和物质之间，女人永远选择物质。这是因为女人的经济不独立，由此而缺乏安全感，所以她们就会通过嫁个条件好的男人，让自己拥有物质上的富足。

有时候，女人并不需要多少物质来享受多么豪华的生活，只是金钱、房子能给她们带来安全感而已。有时，为了一份安全感，她们甚至不惜牺牲最宝贵的爱情。

其实，女人的奢侈追求与永不满足并非她们天生的秉性，潜藏在其背后的就是女人缺乏安全感的心态，因为只有看得见、摸得着的东西才能成为女人生命中最实在的快慰和补偿。对于女人而言，“安全感”比一切都来得重要。

大家看到，每个女人的衣柜都是满满的，这并不能说明女人的天性就是喜欢美丽的服装，只是因为每一个女人都希望自己的青春永驻，每一个女人都害怕自己变得不好看而失去了魅力。那些经常进美容院的女人就是花钱来买安全感的人。“美丽”已经不单单是女人吸引异性的必要条件，也是她在同性朋友间保持自尊心的重要因素。女人总对脸上多出的皱纹有一种神经质的恐惧。每当皱纹增加一条，安全感就减少一点。而要保持永远靓丽的容颜，没有钱是做不到的。所以，经济不独立的女人是最没有安全感的人。这也就是女人为什么宁愿选择物质也不要选择自己梦寐以求的爱情的原因。

小丽嫁给她老公的时候，他们一无所有，同甘共苦走过了7年的风风雨雨，挣的钱全部花在老公家里不说，她妈妈还要经常补助她的家用。经过奋斗终于有了自己的房子，但是小丽却因为输卵管堵塞，一直没有孩子，老公因此跟她离婚了。离婚的时候，只给了她两万块钱。

像小丽这样自己也在挣钱，最终都保不住自己的婚姻，更何况经济不独立的女人呢。所以女人要保持经济独立，这样不管走到哪一步，都可以有依靠。

在亦舒的小说里，女主人公坦白地说：“我要很多很多的爱，没有爱，就要很多很多的钱。”这跟现实有点相反。前面也说过，在现实生活中，让女人在爱和钱两者之间作个抉择，绝大多数人都会选择后者，原因并不是某些人想法虚荣或者肤浅，而是女人具有天生的不安全感。爱只是一种虚无缥缈的感觉而已，而钱却是实实在在、看得见摸得着的东西。爱，并不能给女人一种安全感，杜十娘的悲剧已经让女人警醒，把所有感情投注在男人身上是一种赌博的行为，而我们又不是庄家，赢的概率又有多少呢?

其实，在许多时候，安全感这个问题，男女的看法是明显不同的，女人觉得这个男人有安全感，不会是因为他高大英俊、经济雄厚这些外在条件，而是对方让她有了托付终身的信心，所以她才会心甘情愿地和对方在一起。外在条件或许是她爱上你的理由，但却不是安全感能诞生的原因。女人的安全感来自于对男人的爱，而女人的爱又给了男人安全感。有些女人总会还在相爱的时候离开心爱的男人，问其原因，许多答案竟是:“他不能给予我足够的安全感。”有些女人总害怕“安全感”只是自己的一种幻觉，所以宁肯把真爱遗弃。

女人经济独立以后，在经济上和家庭生活上不再受制于男人。男人并不是女人的全部，女人没有必要再去为了经济上的益处而委曲求全。若真不再把爱情和金钱画上等号，这种虚伪爱情的面纱被撕掉后，一切都赤裸裸地呈现，女人在感情上就没有什么羁绊了，就可以真正地去爱了!

有了经济作支撑，女人才能从家庭的琐碎中脱离出来，走到社会上，同男人一样竞争，取得经济和政治地位。即使没有爱情的滋润，她们也不会如断线的风筝般飘荡在无垠的天空里。有了经济上的支持，自然就满足了物质上的需要，物质富足，自然使女人考虑精神上的财富。她们能够随心所欲地交友、读书、娱乐，充实自己的生活，满足精神上的需要。读书可以明智明理，吸取书中的精华；交友可以让自己的生活变得更多彩，开阔视野，让欢乐萦绕，再也不会有独举高脚杯的寂寞了；娱乐，可以让女人忘掉一切的不顺、落寞、孤单，让自己幸福起来。所有这些，都需要金钱作为支撑，这样女人才能够拥有一份踏踏实实的安全感。

有人嫁入豪门，却“穷”得没有钱花

现在有些女性朋友都梦想着哪天自己能够钓到一个金龟婿，然后不用工作，想吃什么吃什么，想穿什么穿什么。她们都认为嫁一个有钱的老公就等于嫁给了银行，不用每天朝九晚五地上班就有钱花，也不用看别人的脸色过生活，多好啊。其实，钓个金龟婿并不一定想吃什么吃什么，想穿什么穿什么，因为有人嫁入了豪门，却“穷”得没有钱花。

王芸今年已经30多岁了，在大家的眼里她生活得很幸福，大家都很羡慕她。当年她结婚的时候，宴席就有100桌，夫家拥有好几亿的资产，在他们当地是有头有脸的人家。所有认识她的人都认为她今生拥有了享受不尽的荣华富贵，对她艳羡不已。

然而王芸一提起自己的婚姻和家庭，眼泪就会不断往下掉。原来她的夫家虽然拥有几亿的资产，但都被她那位精明的婆婆管得紧紧的，老公虽然有本科文凭，但是因为家里有钱，依赖习惯了，一直都没有上过班，反而养成了许多不良习惯，赌博、酗酒、抽烟，样样都很在行，而且还动不动就动手打王芸。

因为老公没有工作，长期靠婆婆养着，每天都要伸手向婆婆要钱，王芸说，老这么要也不是办法，婆婆是一个非常节俭的人，家里的开支都算得一清二楚的，家里也没有请佣人，王芸买菜的钱都得天天报账。婆婆在经济上控制得特别紧，老公没钱了就铤而走险，总是跑出去赌钱，赌输了就更加想赢回来，于是越赌越停不住手。王芸没办法，只好出去找工作，因为年龄比较大，又没有工作经验，找不到好的工作，只好给人做钟点工。

有一次，王芸从外面刚回家，因为做了5个小时的钟点工，已经累得直不起腰来，但是她的老公一见到她就伸手要钱，说是要去把早上输掉的钱赢回来。她知道，如果不给就要挨打，为了家庭和小孩不担惊受怕，她多次这样委曲求全，二话没说就从口袋里掏出100元给他。老公却破口大骂，嫌她给得太少。因为太累，王芸没有答理他，强忍着腰酸背痛，进厨房去为大家做晚饭。老公还不罢休，进了厨房把她做的东西全掀翻了。王芸非常生气，但又无可奈何。

王芸说，她有家却比无家可归还凄凉，有老公却比没有老公还寂寞，嫁入豪门却穷似“乞丐”，她很想拥有一个普普通通幸福的家庭，但这个在别人看来很简单的要求，对她来说，却像一个永远无法实现的奢望。

从王芸身上我们可以看出，并不是只要嫁入豪门就可以享受荣华富贵的生活。王芸的生活如此悲惨，这是因为她嫁进豪门之后没有挣钱，没有自己独立的经济能力。

化妆品王国皇后靳羽西也嫁入过豪门，她曾这样说过：“我以前曾经嫁过一个很有钱的男人，可是他没有给过我一毛钱。”虽然嫁进豪门，但是她不花老公的一分钱，生活依然过得风生水起。离了婚的她反而被《纽约时报》评选为美国最受欢迎的50个“钻石女王老五”之一。

同样作为女人，同样嫁进豪门，王芸为什么过得这么悲惨，而靳羽西却过得这么精彩呢？从靳羽西的话中我们可以窥探一二。她说：“我认为女人最重要的是经济的独立。我现在最大的自由是，我可以从自己的口袋里掏钱买书、买我喜欢的衣服。现在许多年轻的女孩子需要什么东西的时候就对她的男朋友或爱人说我喜欢这个我喜欢那个，她们是不自由的。”所以，说来说去，还是要女人必须坚持经济独立，靠山靠水都不行，只有靠自己才是真理。

《奋斗》里的女主角夏琳就说过这样一段话：“男人有时候就像你父母，打着对你好的旗号，想对你怎样就怎样；女人一不小心、一软弱就失去自我了，到那时候你就得彻底依赖他们，他们就更加肆无忌惮了。”所以说女人要从经济上和人格上彻底地独立，才有可能获得自由，才可能实现自我意识，要不然这一辈子都得靠说“好、好、行、行”活着。

女人，有了经济基础就有了选择，有了地位，更重要的是，还有了爱的能力。

女人缺少经济基础，容易被婚姻套牢

女人缺少经济基础，很容易被婚姻套牢。很多女人发现老公有了外遇，可因为自己没有工作，没有稳定的生活来源，只能忍气吞声。女性如果不独立，特别是经济不独立，依附于丈夫，久而久之，便会被丈夫嫌弃，甚至导致婚外恋、家庭暴力的发生。而面对这样的状况，没有经济来源的女人想逃脱也逃脱不了，只能无可奈何地忍受着这一切的不幸。

“为了丈夫，为了家庭，我牺牲了一切，可到头来我却成了多余的人。”杨红现在见人就这样诉苦，她曾经也是职场中的“女强人”，当年的她月月都是公司里的销售冠军，每年都有令人羡慕的收入。但是因为老公刚开始创业，为了全力支持他创业，杨红辞职回家做起了全职太太。刚开始老公还很感激她，对她特别好，但是，渐渐地，老公不仅回家的时间越来越晚，甚至夜不归宿。杨红想方设法打探，终于确认了老公在外面的确有情人。面对这样的结果，杨红痛心却又无奈，她已经脱离职场快10年了，想重新开始太难了，“只要他不主动摊牌，我只能装作不知道。”杨红说。

当自己的老公有了外遇时，一个女人所面对的将是一个可怕的选择。特别是一个在经济上必须完全依赖她的丈夫和婚姻的女人，她就更加容易受到伤害。在现实生活里可以看到，有许多女人的生活几乎全都要靠丈夫的提供才能维持，正因为如此，她的幸福、尊严、社会地位就变成了自己无法控制的东西。当她发现丈夫有了不忠的行为时，她心里的第一个反应自然就是担心自己的生活会有损失，已经拥有的一切将有可能化为乌有。

不过，一个经济上能够独立的女人，她就不用担心这个问题，当她遇到一个花心丈夫或者一场充满欺骗与背叛的婚姻时，她就有足够的信心从已经变质的婚姻里挣脱出来。

徐志摩的原配夫人张幼仪，因为徐志摩的移情别恋，婚姻惨遭失败，如果她是没有任何独立谋生能力的女人，那下场除了可悲也找不出别的字来代替了。可是张幼仪不是，她先去德国留学，回国后办了一个云裳实业，又开办了一个女子储备银行，后来带着自己的孩子到美国去定居了，最后又嫁给了一个爱她的人，从此过上了幸福美满的生活。

如果在婚后保持经济独立，遭遇婚变的抗打击力就会增强很多。

夏丹无论婚前婚后都没有放弃自己的事业，虽然老公很有钱，但她从没想过要靠他养。她说：“别人给你100万和你自己挣100万，那种感觉是完全不一样的。”夏丹平时无论是去商场购物，还是去美容健身都花自己的钱，想干什么就干什么，完全不用看老公的脸色做事，即使他们之间有了分歧，她说话也是理直气壮的，丝毫不必委曲求全，也不怕老公有外遇。用她的话说：“女人花自己的钱才真正随心所欲，自在舒坦。你不依靠男人了，男人反而更尊重你，现在男人都欣赏经济独立、追求上进的女人，哪个好男人会那么傻，放着好女人不要，要去娶一个一无所长、只会依靠自己的女人呢？女人满世界都是，优秀女人却很少。再说，女人自己有钱了，才不会整天对男人黏黏糊糊，他们反倒觉得你稀奇，也怕你被别的男人盯上，反倒成天缠着你不放，这样做女人才叫舒心！”

像家庭暴力及老公外遇所造成的感情痛苦与折磨，在很大程度上都与女人有无经济保障有着极大的关系。当她们有了自己的收入，就可以作出其他的选择。就算她不选择离婚，她为此感到的痛苦与焦虑也可以得到很大程度的减轻。而那些没有经济收入的女性朋友，就算能好聚好散，老公良心发现给了一点补偿，但如果自己没有谋生或理财的能力，还是会面临坐吃山空的窘境。

所以，为了自己的幸福生活着想，女人要坚持经济独立。

学会定义属于自己的幸福

关于幸福的讨论似乎从来没有间断过，人们对于幸福的定义各有不同，那么，对于女人来说，什么是幸福呢？

有些女人希望自己永远长不大，永远能够像小时候一样打扮得粉嫩可爱，可以耍赖，可以撒娇，永远有人宠着自己，不用面对险恶的社会，每天都过着梦一般的生活。

有些女人希望自己跟猫一样，每天都那么安静慵懒地生活。高兴的时候就出去玩玩，不想动的时候就窝在家里看看书，睡大觉。不用被世间的纷纷扰扰所打搅，每天过着非常安逸的生活。

有些女人希望自己的生活像蝴蝶一样缤纷，像彩虹一样绚烂，每天流连于名流会聚的场所，只愿意在高档的消费场所消费，不屑于一般的平民生活。每天都要穿着各色的艳服参加形形色色的晚宴，让自己的每一天都过得流光溢彩。

有些女人则希望自己生活在甜蜜爱情的怀抱里。对她们来说，爱情高于一切，浪漫的爱情是生命的原动力和人生最充实的意义。每天她们都要沉浸在韩剧、日剧的完美爱情的情节中不能自拔。

……

总之，每个女人都有自己的理想，无论哪一种生活都有它令人向往的理由，但前提是必须要衣食无忧。

难道不是吗？如果温饱还没有解决，我们如何能面对工作，面对人生？如果每天为了生计而焦虑，我们如何能躺在家里睡大觉？如果没有足够的金钱，我们又如何身穿名牌，交际名流？没有基本的物质条件，什么都做不了，就是爱情可能都不会那么甜蜜。

艺术大师罗丹关于美的定义，其实可以引用并进行修改："生活中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的眼睛。"生活中本就时刻充满幸福的元素，只是我们没有用心发现。

其实，生活是由一件件的琐碎之事连缀而成的。细品着这些点点滴滴，你会觉得生活更加丰富多彩。不要因为别人吃的是牛排，你吃的是萝卜干而气恼，因为一个人幸福与否，不在于你吃什么、穿什么、用什么，而是你感受到了什么。所以，在生活中，女人不要一味地和别人攀比，这样不仅浪费了大量金钱，还会增加烦恼，女人要学会定义自己的幸福。那么该如何去定义自己的幸福呢？你可以通过回答下面的几个问题来弄清楚自己心中的幸福标准：

（1）我是属于哪一类型的女人，我要的幸福是什么？

（2）我的幸福可以实现吗？要怎样才能实现？

（3）实现我的幸福需要多少钱？

（4）这样的幸福我可以享受多久？

回答了这些问题，你不仅可以了解自己想要的是什么样的生活，而且能够清楚地了解自己需要多少本钱才能够实现自己的幸福生活。这就可以让你很有目的地去为自己的幸福生活奋斗，有目标地去为自己的幸福存足本钱。

王晓霞想要拥有一份纯洁的爱情，但是她明白不能靠她自己去求一个男人赐予自己一份单纯的爱情，只有男人心甘情愿、主动为她所"惑"的时候，她的爱情才能算是真正的纯洁。而且，她也很清楚，只有她有足够的魅力才能够把一个男人吸引在她的身边。

于是，从一开始，她就努力工作，然后用挣到的钱来投资自己。在短短的两年时间内，她学会了如何打高尔夫，学会了如何评鉴美酒；学会了温柔聆听，学会了表达自己的意见；学会了摄影，学会了舞蹈；学会了让自己高贵美丽，学会了经营自己的事业。

后来她遇到了心仪的男子，与之结婚了。

所以及早定义自己的幸福非常重要，如果想要拥有自在的心情，维持健康的身体，过上惬意的生活，就需要像王晓霞一样建立稳健的经济基础，有目标地向自己心中的幸

福前进。而要有稳健的经济基础，除了会挣钱之外，还要掌握理财的方法。

理财不是暴富和投机，不能盲目与跟风，它是贯通我们一生的基本行为，渗透到经济生活中的每一个环节。只有把理财当成一种习惯，一种持续性的行为，不断地重复和坚持，才能分享社会发展的成果。但是，这很容易就让一些懂得理财的女性朋友不知不觉之中就把理财当做自己的人生目标，一定要记住，理财只是我们达到目标的手段。切不可为了理财而掉进钱眼里去，如果这样，不管你的幸福定义得多好，你都不可能享受到幸福的感觉。

别把工作当作苦役

一个人如果以一种厌烦的心态对待自己的工作，结果可想而知，每天 8 个小时的时间是多么的难熬。而实际上，不将工作看做是苦役，以快乐无比的心情去工作，每天的日子将是另一番样子。

有个美国记者到墨西哥的一个部落采访。这天是个集市日，当地土著人都拿着自己的物产到集市上交易。这位美国记者看见一个老太太在卖柠檬，5 美分一个。

老太太的生意显然并不太好，一上午也没卖出去几个。这位记者动了恻隐之心，打算把老太太的柠檬全部买下来，以便使她能“高高兴兴地早些回家”。

当他把自己的想法告诉老太太的时候，老人的话却使记者大吃一惊：“都卖给你？那我下午卖什么？”

例子中的老太太并没有将自己卖东西看做是一种难熬的日子，其中的过程反而是一种乐趣，当记者自以为是帮助了老太太，让她结束了卖东西的过程，老太太反而不高兴了，因为这样的话，她下午的时间就缺少了乐趣。

爱迪生说：“在我的一生中，从未感觉是在工作，一切都是对我的安慰……”然而，在职场中，像卖柠檬的老太太那样，对自己所从事的事业充满热情的人并不是太多，他们不是把工作当做乐趣，而是视工作为苦役。早上一醒来，头脑里想的第一件事就是：痛苦的一天又开始了……磨磨蹭蹭地挪到公司以后，无精打采地开始一天的工作，好不容易熬到下班，立刻就高兴起来，和朋友花天酒地之时总不忘诉说自己的工作有多乏味，多无聊。其结果是工作在他们眼中变成了一种非做不可的义务和负担。这种压力使他们觉得生活也因此变得黯淡无趣了。

事实上，工作是一个人个人价值的体现，应该是一种幸福的差事，为何把它当做苦役呢？把它当成一种幸福的事，这样工作就会变得简单有趣多了。很多人抱怨工作本身太枯燥，然而，问题往往不是出在工作上，而是出在他们自己身上。如果你本身不能热情地对待自己的工作的话，那么即使让你做你喜欢的工作，一个月后你依然会觉得它乏味至极。

因此，聪明女孩，即使你的处境再不尽如人意，也不应该厌恶自己的工作。如果环境迫使你不得不做一些令人感到乏味的工作，你应该想方设法使之充满乐趣。用这种积极的态度投入工作，无论做什么，都会取得良好的效果。

人生的很多乐趣是需要自己来寻找的，聪明女孩要善于在工作中找到不一样的东西，每天都高高兴兴地出门，开开心心地迎接工作的挑战，生活在于享受过程。

不是为了薪水而工作

工作可以解决“面包”问题，可是比“面包”更可贵的，是在工作中得到的磨炼，在工作中锻炼自己的才能，增长自己的才干，成就自己的事业。如果仅仅将工作的含义

定义为“面包”，那生命的价值也未免太低了。

所以，聪明女孩应该记住：在你开始工作的时候，不要总是顾虑薪水的多少，而应该注意工作本身所带给你的回报，比如发展你的潜能，增加你的经验，使你自己更加受人尊敬，等等。只有放下了薪水的包袱，才能全身心地投入工作，在现有的岗位上不断成长。

茜茜和梦瑶是同班同学，高中毕业后，都找不到适合自己的工作。有一次，她们到一家工厂去应聘。碰巧的是，这家工厂缺少两名保洁员，但工资很低，问她们是否愿意干。梦瑶想了想，便下定决心干这份工作，尽管工资不高，但毕竟是一份工作，只要用心去做，也能学到很多的东西。

茜茜认为工资太低，根本看不上这份工作，但她愿意留下来与梦瑶一起干一段时间。出于这种心态，她上班拖拖拉拉，懒懒散散，每天打扫卫生时敷衍了事。起初的一段时间里，老板认为她刚高中毕业，缺乏锻炼，加之工作很难找，也就非常同情她的遭遇，便原谅了她。然而，茜茜心里对这份保洁工作抱着很强的不满情绪，每天都在应付，缺乏积极主动性。结果，刚干满 3 个月，她便彻底打消了继续做保洁工作的念头，辞职后又重新开始找工作。当时，各工厂、企业都在裁员，哪里还有适合她的工作呢？因此，她不得不依靠父母的支援度日。

与此形成鲜明对比的是，在工作中，梦瑶全身心地投入工作中，每天把办公室、过道、车间、场地都打扫得干干净净。她虚心地跟公司里的每一个人学习，不到半年，就熟悉了公司的生产流程。她的精神打动了老板，老板便安排她做了高级技工的学徒。一年后，她成了一名技工。她依然抱着一种认真负责的态度，在工作中不断进步、发展。两年后，她成了老板的助理。走出了薪水的局限，梦瑶在工作中不断进步，最终成就了自己，茜茜因为抱怨薪水太低而马虎行事，陷入了生活的困境。

由此可见，一个人如果只为了薪水而工作，而没有更高的追求，在工作的过程中，将失去很多学习机会，不能练就一身本领，也就不可能升职加薪，获得更好的发展。

从工作中可以看出一个人的人品，如果他在工作的过程中能够努力负责，即使是获得很少的报酬，也能认真地履行自己的责任，即使现在薪水不高，以后也会成功的。

雇主付给你很少的薪水，你当然可以抱怨，可以不认真工作。可是，你要明白，雇主给予你的薪水毕竟只是金钱，还有比薪水更重要的东西，那就是品质。这种品质包括他们在工作中获得的宝贵经验、良好训练、才能的表现和逐渐获得人们尊重的社会地位的体现。这些东西，要比金钱值千万倍。

像选择丈夫一样选择一份工作

现在工作很难找，尤其对于年轻女孩来说，没有工作经验，一纸文凭很难让人信服。于是很多女孩将工作交由亲友包办。如果有关系能找到一份好工作固然不错，但是再好的工作，如果不适合自己，也要慎重，不要“只要是天上掉的馅饼就去捡”。

聪明女孩，应该拿出找丈夫一样的心态来寻找自己的工作。工作不好找，要多一点耐心，细细地挑选，综合考虑，这样才有可能找到适合自己的发展平台。

通常，一份好的工作必须具备以下几种特征：

1. 良好的培训机会

对于员工来说，谋生仅是一个方面，更重要的是在工作中通过良好的学习培训掌握各种谋生的本领。一个重视对员工进行培训的公司，既对人才具有极大的吸引力，也表明了自己追求发展的长远目光。

2. 对路的工作岗位

兴趣是最好的老师。对路的工作、熟悉的领域有助于自己才智的发挥，硬着头皮在

极端厌恶的环境中支撑无异于扼杀自己的激情与生命。

3. 公平的升迁机会

平等的发展机遇给人才成长提供了良好的氛围，既留得住人才，又能充分激发人才的潜能。

4. 畅通的言论自由

不压抑、不打击、不报复，畅所欲言，人微言重，给员工极大的民主自由，员工会以自己是公司的一分子而工作。让员工在极端专制的高压下苦熬而人人自危，这样的工作氛围即使日进斗金，又有何值得留恋？

5. 融洽的同事关系

同事间团结、互助、真诚合作，即使收入低点，但工作环境轻松，比起钩心斗角、相互拆台的险恶环境更能体会到工作的乐趣。

6. 开明的管理层

钩心斗角的领导班子无异于企业玩火，最终会殃及员工。开明的管理层既能保证公司的健康发展，又能给员工很大的吸引力，大家团结起来，再大的险阻也不在话下。

7. 有序的制度管理

按章办事，奖罚分明，有序的办公环境可排除许多干扰和人为因素，有提高工作效率，提升员工业绩的作用。

8. 诱人的发展前景

虽然现在公司发展不尽如人意，但公司发展潜力大，可保证你至少工作10年以上。

懂得了如何鉴别一份好工作，下面我们再来介绍一些适合女性发展的工作，看看你能否对号入座。

1. 教育业

女性天生就有一种母性，这种母性使女性有着比男性更强的心理优势。温柔、细心、耐心等特征都是女性从事教育业的优势。

从事教育业也可以开展各类文化技术培训班，比如电脑培训班、英语培训班、特种技能培训班等。

2. 服务业

服务业是十分适合女性的一个行业，很多成功女商人都是从这一行业起步的。女性的直觉判断力十分强，她可以清醒地看到每个层次人们的需要。因此，服务业从发挥女性优势的角度考虑，不失为一个好选择。

3. 广告业

广告业对女性来说是个理想的行业，只要你有创意又敢于挑战，这是个可以施展才华的舞台。有两点必须特别注意：一是你要能设计；二是你要能制作。这好比一个律师，你既能出庭为人辩护，同时还有自己的事务所。在广告这一行业里，你要做代理人，同时还要有自己的广告公司。广告界是个广阔而又奇妙的天地，它始终为敢于挑战的女性敞开大门。

4. 财务人员

在西方，有两大就业潮流：很多男孩学电脑，成为电脑工程师；很多女孩学财会，成为财务管理人。在中国，也有很多女性希望成为会计师。女性的天性适于和数字统计打交道，会计业因此成为她们特别擅长的行业。

5. 传媒业

在报纸、期刊和图书等出版行业里，女性的优势随处可见。她们拥有采访交流时的独特优势，拥有成为一名优秀编辑所必需的细心和耐心，她们的直觉判断使她们能够策划出读者喜爱的题目……女性在这里具有极大的发展潜力。

在影视传播中，你的新构想和新观念可以得到充分施展，你可以把它们变为形象和声音，传播到世界的每个角落。你可以携带着摄像机云游四海，走遍天涯。如果感兴趣的话，你还可以当一名记者，与一些大人物、著名学者常来常往，从中获得丰富的知识。

6. 律师

女性也很适合从事法律工作。律师需要的是记忆力强、思维敏捷、善交际、擅言辞等特点，很多女性都具备这些优点。在律师行业里，大有作为的女律师也有很多。

7. 艺术界

女性在演员、歌手、编剧、导演等职业中，都可大显身手。不过，干这一行生活大多不规律，有时甚至要把白天当成夜晚。如果你对这行有兴趣且身体条件允许，不妨试试。

跟喜欢的工作谈恋爱

什么样的工作才能让你发挥自身的优势，创造出令人羡慕的财富呢？那就是自己喜欢的工作。如果现在做的工作使你不开心，那就要考虑这项工作是否适合自己。不妨问自己下面几个问题：

是不是感觉一天 8 小时的工作时间很长，度日如年，总在看表？

工作的时候不想和同事说话，看到同事工作心里就烦躁？

下班以后是不是总有一种悲观的情绪？

是否总感到很烦闷？

如果对于上面几个问题你的回答都是肯定的，说明现在的工作不适合你，你不用在这个让你如此心烦的工作上耗费自己的时间和精力了。因为你还可以有别的选择。年轻就是资本。找一份自己热爱并擅长的工作，就好比和自己爱的人谈恋爱，你在他面前才会展现出最精彩的自我，这样的工作才会给你的事业增光添彩，而且从事自己熟悉、热爱的工作，能把自身的优势全部发挥出来，积累更多的财富。美国石油大王洛克菲勒由衷地热爱自己的事业，他曾这样说："我永远也忘不了我做的第一份工作——簿记员的经历。那时，我虽然每天天蒙蒙亮就得去上班，而办公室里点着的鲸油灯又很昏暗，但那份工作从未让我感到枯燥乏味，反而很令我着迷喜欢，连办公室里的一切繁文缛节都不能让我对它失去热心。而结果是雇主总在不断地为我加薪。"他还说："我从未尝过失业的滋味，这并非我的运气好，而在于我从不把工作视为毫无乐趣的苦役，我能从工作中找到无限的快乐。"洛克菲勒在给儿子的信中，也这样说："如果你视工作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作为一种义务，人生就是地狱。"热爱自己的工作的时候，你就不会厌倦它。它就好比你的恋人，在你的眼里，你的工作会让你找到自己存在的价值，能发挥出自己的优势，所以对于工作中他人看来很枯燥的东西你会觉得充满乐趣。正是在这样一步步与工作的"恋爱"中，你成长了，你学到了许多超乎自己想象的东西，也为你的事业奠定了坚实的基础。

有一位哲人这样说："快乐的秘诀，就是时时刻刻做自己喜欢的事。"

工作为我们带来丰厚的报酬，我们才能吃想吃的美味大餐，穿期待的亮丽服装……一个人活着离不开工作，而我们必须先爱它，才能从它那里获得更多的恩惠。因此，我们也可以这样说，喜欢自己做的事，热爱自己做的事，其实也就是做自己喜欢的事。做自己喜欢做的事情的第一方法就是选对工作。选对了工作，我们才能乐在其中，我们会发现工作就是在实现我们的理想，自己做的每一件事都跟理想越来越接近，因此工作起来效率越来越高，这样我们就会对自己更有信心，会更加努力地工作。

喜欢一样东西，才会用心去做，才会有激情，才会创新，才会快乐。如果你是做广告的，你自己都不喜欢设计，怎么可能写出好的广告方案呢？所以说对工作要热爱。如果不喜欢就要努力培养兴趣，实在不行，就请将它放弃。

鱼和熊掌可以兼得

对于现代女性来说，事业和家庭的矛盾常常是困扰她们的最大难题。虽然她们并不能说事业与家庭之间是根本对立的，但女人们却常常因处理不好二者之间的矛盾，把自己的生活搞得一团糟。

生活中，我们经常看到一些事业风光的女人，家庭生活却很不如意。这些女强人们无论容貌还是才智都不差，为什么没有完美的感情生活呢？这首先要从女人的社会角色说起。

通常意义上，女人在生活中要承担为人妻母的角色，贤妻良母是男人对女人的普遍要求。而职业女性在担负与男人一样多的工作之后，往往还要承担大量的家务劳动。但人的精力毕竟是有限的，当一个女人不甘平庸、渴望在事业上取得与男人一样的成就时，就必然要将大量的精力投入到工作中去，这就势必会忽略家庭。而且就多数男人的心理来说，并不希望自己的妻子强过自己，所以，一旦丈夫是个大男子主义者，就必然会产生家庭危机。于是，就出现了一批周末夫妻倡导者，他们认为：他们在事业上都要有所作为，家庭生活太浪费精力，甚至消磨斗志，他们需要独立的自由空间。

其实事业与家庭并不矛盾，享受爱情，享受天伦之乐，是天经地义、无可厚非的事。家庭经营得好会成为推动夫妻双方事业发展的强大精神动力。

我们需要面包，也需要爱情。甜美爱情需要经营和呵护，如果说家庭生活占用了自己大部分的精力，那只能说明你不会生活或精力太有限了。日常琐碎的家庭生活也是培养爱情的温床，一杯茶、一个关切的问候、一抹甜蜜的微笑，甚至一次最终和好了的扯皮打架，都能让爱情更加温暖动人。

想想看，有这么一个可爱的家、爱人和孩子，我们没有理由不去打拼，不去好好赚钱。因为我们需要自己的生活更富裕、更幸福，我们为什么要跟自己过不去，一个星期只回一次家呢？我们需要事业，但我们也需要爱情和亲情，需要鼓励，需要充电，需要温暖，需要自在的时光。这才是我们普通人所需要的幸福。

幸福的人生除了事业，还有家庭。也许你的工作很平常，只要你永远有一颗进取的心，就能在工作上稳步前行；也许你的家里不太豪华，房子也不太大，但它盛满了夫妻间的关怀和鼓励；也许你的物质生活朴素无华，只要一家人能在精神上永不停滞，时时充实自己，给家庭之渠不断注入活水，永葆清新和彼此的吸引，这些也就足够了。

家庭和事业，就像人生的基石，如果你能牢牢踩在脚下，就会拥有幸福的人生。

跳槽时代，请忠于你的老板

很多职场丽人都有过跳槽的经历。她们通过跳槽进入更好的企业，获得更高的薪水，也获得了职业的提升。跳槽是获得职业发展的一种手段。然而，频繁跳槽是不可取的。虽然每个女人都有权利寻求自己最合适的工作以及最佳的工作环境和工作状态，但这的确为企业的发展带来了不少的负面影响。有些人为了某些利益，不仅到竞争对手那里工作，而且带走了原公司大量有价值的资料，这不仅极大地损害了公司的利益，而且还伤害了公司其他员工的情感，严重地影响了其他同事正常工作的心态。

跳槽，被一些管理理论家认为是忠诚度下降的一种表现。

一位人力资源部经理说：“当我看到申请人员的简历上写着在短时间内一连串的工作经历，我的第一感觉就是他的工作换得太频繁了。这样频繁跳槽的人，不能给人一种安全感和信任感。一个什么工作都做不长久的人，让人想到的不会是公司的问题，而是他个人的问题：第一，他的工作能力值得怀疑；第二，他对企业的忠诚度值得怀疑；第三，我不能肯定他会在我的公司做得长久。所以这样的人，我们在录用时顾虑就比较多。”虽

然频繁地换工作并不能代表一个人工作经验不丰富，也不能说明他忠诚度一定低，但是，频繁跳槽的确会给人一种不良的感觉。

不要小视忠诚，没有忠诚，一个人寸步难行。忠诚会让一个人得到朋友甚至敌人的尊敬，因为忠诚是人性的亮点。

杰西卡是一家金属冶炼厂的技术骨干，由于企业改变发展方向，她准备换一份新工作。凭着先前企业在本行业的影响力和她自身的能力，杰西卡决定去全美最大的金属冶炼公司应聘。

负责面试杰西卡的是公司负责技术的副总经理，他对杰西卡的能力没有任何挑剔，却提出了一个让杰西卡失望的问题："我们很高兴你能加入我们公司，你的资历和能力都很出色。我听说你原来的厂家正在研究一个提炼金属的新技术，而你也参与了这项技术的研发。很巧，我们公司也在研究这门新技术，你能够把原来厂家研究的进展情况和取得的成果告诉我们吗？你知道这对我们公司意味着什么，这也是我们聘请你来我们公司的原因。"

"你的问题让我十分失望，我很理解市场竞争需要一些非常手段，但是我不能答应你的要求，因为我有责任忠诚于我的企业，尽管我已经离开了。"

杰西卡身边的人都为她的回答感到惋惜，因为这家企业的影响力和实力比她原来的企业要大得多，在这里获得一份工作是无数人梦寐以求的，但杰西卡放弃了这个绝好的机会。就在杰西卡准备寻找另一家公司时，那位副总经理给杰西卡来了一封信，在信中他这么说："年轻人，你被录取了，做我的助手。不仅是因为你的能力，更因为你的忠诚。"

每个公司都需要杰西卡这样的员工，你只有成为这样的人，才能受到公司的重用。无论在哪个公司，你都应该保守公司和老板的机密，对公司的各种事情都不能随便传播，一定要守口如瓶。

忠诚最大的受益者是你自己，从古至今，没有谁不喜欢忠诚的人。领导需要忠诚的下属，产品需要忠诚的消费者，每个人都希望有忠诚的朋友。员工忠诚于自己的公司，忠诚于自己的老板，与同事们同舟共济、共渡难关，他将于此获得一种集体的力量，他的人生将变得更加充实，事业也会取得更大的成就。

第十章

合理避税，巧用银行卡，精明女人就是要受益最大化

学会合理避税

对女性投资者来说，首先我们应该对合理避税有一个总体上的概念和了解。合理避税是指在法律允许的情况下，以合法的手段和方式来达到纳税人减少缴纳税款的经济行为。在法律允许的情况下，即指纳税人是在税法许可的范围内，通过一些合法的手段对经营活动和财务活动做出安排，尽量满足税法条文所规定的符合纳税标准的条件，以达到减轻自身税收负担的目的。

“我就多拿了 1 块钱工钱，怎么竟然要多交 200 多块的税？”相信一部分员工在拿年终奖时，会发现一个奇怪的现象，即虽然从数目上看是自己拿得相对较多，可交完税后拿到手的，竟然比奖金总额低于自己的人还要少。比如员工小方月工资为 2000 元，年终奖为 6001 元，其同事小欧年终奖为 6000 元，按以上算法，小方应缴税款为 575.1 元，而小欧只需要缴纳 300 元的税，小方实际拿到手的，比小欧还要少 274.1 元。这看似很矛盾的现象，往往会让员工觉得得不偿失，还不如不要那多出来的 1 块钱，心里感到不舒服。

小方这样的现象肯定曾经发生在很多人身上，对此税务专家提醒企业，个人所得税的计税原理是实行超额累进税率计税，纳税人的应税所得额超过某一级数时，超过部分就要按照高一档的税率计税。在年终奖适用工薪所得税率时，每个级差都是一个“节点”，而在每个“节点”附近都会有一个“多发不如少发”的区间范围。企业完全可以在这些“节点”附近多为员工考虑一下。

年终奖是不少城市打工者面临的最大块头的纳税金额，其实在这其中有一些巧招，可以让你在不违法的情况下，尽可能地少交个人所得税。

相关税法规定，个人取得年终兑现的年薪和绩效工资等全年一次性奖金，应单独作为一个月工资、薪金所得交纳个人所得税。

这样说来，企业就可以先将雇员当月取得的全年一次性奖金除以 12 个月，按其商数确定适用税率和速算扣除数。如当月雇员工资薪金所得低于税法规定的费用扣除额，还应先将全年一次性奖金减除“当月工资薪金所得与费用扣除额的差额”后的余额，再除以 12 来确定适用税率和速算扣除数。前者应纳税额为：雇员当月取得全年一次性奖金 ×

适用税率—速算扣除数；后者应纳税额则为：（雇员当月取得全年一次性奖金—雇员当月工资薪金所得与费用扣除额的差额）× 适用税率—速算扣除数。

比如，某公司职员小王本月工资为 2000 元，又拿到了 12000 元的年终奖。则直接用 12000 ÷ 12=1000 元，其所对应的税率为 10%，速算扣除数为 25。由此计算出小王应纳税额为 12000 × 10% — 25=1175 元。相反如果小王本月工资只有 1500 元，则先要用 12000 元减去费用扣除额与工资的差额 100 元，再除以 12 等于 991.67 元，其所对应的税率为 10%，速算扣除数为 25。小王应该缴的税为[12000 —（ 1600 — 1500 ）]× 10% — 25=1165 元。

企业在给员工发放年终奖前，要事先做好筹划，以避免员工之间出现“多发却少拿”以及不同年终奖税后收入却一样等现象。一旦这样的情况发生，不仅没起到“奖优”的作用，反而造成企业所得税税负增大。企业其实可采用先确定实发税后奖金，然后根据公式“倒推”，将其还原成含税收入后再发放年终奖的方式。

另外，对于那些尚有子女在念书的普通工薪家庭来说，利用教育储蓄来合理避税也是一种不错的选择。相比普通的银行储蓄，教育储蓄是国家为了鼓励城乡居民积累教育资金而设立的，其最大的特点就是免征利息税，因此教育储蓄的实得收益比其他同档次储蓄高出 20%。但教育储蓄并非是人人都可办理的，其对象仅仅针对小学四年级以上（含四年级）的在校学生，存款最高限额为 2 万元。

合理避税确实能为企业和个人省下相当可观的薪水数额，但是说到底避税是一种在税法边缘徘徊的手段，如果没有正确的法律法规认识，采取了不正当的手段，那就不是合理避税，而是违法避税了。所以在为自己的税收账本做调整之前，还要对合理避税的相关条件和实践方式有所了解。

作为企业合理避税的前提条件是：依法纳税、依法尽其义务，按照《中华人民共和国税收征收管理法》及其细则和具体税种的法规条例，按时足额交纳税款。只有在这个基础上，才能进行合理避税，才能视合理避税为企业的权利，才能受到法律和社会的认可和保护。

在财会税务实践中，针对税法中“非违法”内容，纳税人是可以拓展出许多的外延，这从税法建设本身来看，是有利于推进税制改革的。因为税法中“允许”、“不允许”和“应该”、“不应该”的内容实际上使企业同时得到了“非不应该”、“非不允许”的内容。正是这些法律上的“非不应该”、“非不允许”内容构成企业合法及非违法避税的依据和途径。

合法节税规划才是赚

对于大多数女白领来说，理财仅仅局限于储蓄、购买银行理财产品等。其实，在日常收支过程中，进行合理合法的避税，也可以实现资产有效增值。

王小姐是一名医学博士，有着多年的从医经验。她的医学辅导教材是去年上半年完成的，当时准备拿去出版时，王小姐粗略地算了一笔账，整本书大约有 30 万字，按照事先的约定，可获得稿酬 3.6 万元，这样整本书出版后应纳税为：36000 ×（1−20%）× 20% ×（1−30%）=4032 元。后来一位朋友听说此事后，告诉王小姐可以想办法合法避税，王小姐心想，这本书写得那么辛苦，赚点稿费不容易，为什么不试一下呢？于是，她便找了一个税务方面的行家咨询，专家让王小姐将整本教材按教学进度分 12 个月出版，每月出一期 3 万字，每期稿酬 3000 元，这样的话，每月应纳税（3000−800）× 20% ×（1−30%）=308 元，全年纳税总额为 308 × 12=3696 元，比一次性出版少交 336 元的税。另外，专家还让王小姐不要将所得的稿费储蓄起来，而是将它全部用来购买货币市场基金，不仅可以免去利息税，而且还可以让资金增值。

同一件事情，换一种方式去做，就会出现两种明显不同的效果，这一点用在避税上也是一样。还有，白领阶层往往将储蓄存款作为最重要的理财方式，但是扣除 20% 的利

息个人所得税后，本来就不高的利息收益就所剩无几了。而投资货币市场基金则不一样，除了能够获得比储蓄存款更高的利息之外，获得的利息不用缴纳个人所得税，同时能够保证本金安全。不仅货币市场基金如此，所有的基金向个人投资者分配股息、红利、利息，都不再代扣代缴个人所得税。同时个人投资者买卖股票、期货或者基金单位获得的差价收入，按照现行税收规定均暂不征收个人所得税。另外，教育储蓄可以享受两大优惠政策：一是国家规定对个人所得的教育储蓄存款利息所得，免除个人所得税（利息的 20%）；二是教育储蓄作为零存整取的储蓄，享受整存整取的优惠利率。除此之外，在购买保险时除了医疗保险、基本养老保险金不计个人当期的工资、薪金收入可免缴纳个人所得税外，在投资分红类保险中，保险收益也无须缴纳 20% 的个人所得税。

从去年 4 月黎黎搬入新房子以后，便将以前住的那套三层楼的私房出租了出去，出租收入减去应纳的税费及其他相关费用后，核定月应纳税所得额为 4200 元，每月应纳个人所得税 840 元，出租期为 8 个月，房屋需要维修，维修费大约 500 元，维修时间约为一周。为了能够很好地避税，黎黎便在“维修”上打起了主意。她将维修时间调整为在房屋出租过程中维修，这样的话，在第二至第七个月，每月应纳税所得额为 4200−800=3400 元，那么，每月应纳税则为 3400×20%=680 元，到第八个月，应纳税所得额为 4200−200=4000 元，当月应纳所得税 4000×20%=800 元，实际纳税金额是 840+680×6+800=5720 元。如果在房屋出租期满以后维修，应纳税 840×8=6720 元。由此可以看出改变方式后，黎黎可以节税 1000 元。黎黎将省下的钱投入投资市场，还取得了不小的收益。

在此需要提醒女性朋友们注意的是，支付维修费的时候必须向维修队索取合法有效的房屋维修发票，并及时报经主管地税机关核实认定。除此之外，在房屋出租转让过程中，还可以通过成本扣除最大化、房屋原值评估及大化、费用装饰及大化等方面进行合法避税。值得一提的是，投资分红险还可以合理地避税。

王女士是某外企的部门主管，到公司派发年终奖的时候。王女士年终奖本来要发 5 万元，按规定这 5 万元都要交个人所得税。但王女士的公司决定用价值 5 万元的保单代替奖金发给她，这样她就不用为这 5 万元交纳个人所得税了。在王女士的同事中，也有一部分人选择用还房贷或是车贷、基金等方式领取年终奖，都可以合理地避免个人所得税的缴纳。

不论是企业基层员工还是高层领导，收入越高，生意做得越大，需要向国家缴纳的税种和税金就越多。这时如果能采用合理避税的方式为自己减轻一部分负担，无疑是一件让人痛快的事情。

个人的哪些所得可以免纳个人所得税

工资、薪金所得，是指个人因任职或者受雇而取得的工资、薪金、奖金、年终加薪、劳动分红、津贴、补贴以及与任职或者受雇有关的其他所得。按照税法规定，它要按照九级累进税率缴纳个人所得税，工资越高，要纳的税也就越多。工资、薪金所得个人所得税关系到每个人的切身利益，如何有效进行个人所得税的纳税筹划自然也是许多女性非常关心的问题。而对于从事个体经营的民众来讲，自己是否符合国家免税的各项规定，亦显得极为重要。下面列出的就是根据我国税法对一些免税、税收优惠做出的范围规定。

可以免征所得税的范围：

（1）省级人民政府、国务院部委和中国人民解放军以上单位，以及外国组织、国际组织颁发的科学、教育、技术、文化、卫生、体育、环境保护等方面的奖金。

（2）储蓄存款利息，国债和国家发行的金融债券利息。

（3）按照国家统一规定发给的补贴、津贴。

（4）福利费、抚恤金、救济金。

（5）保险赔款。

（6）军人的转业费、复员费。

（7）按照国家统一规定发给干部、职工的安家费、退职费、退休工资、离休工资、离休生活补助费。

而有下列情形之一的，经批准可以减征个人所得税：

（1）残疾、孤老人员和烈属的所得。

（2）因严重自然灾害造成重大损失的。

（3）其他经国务院财政部门批准减税的。

另外法律规定，对于个体工商户，可以从生产经营收入中扣除与其收入相关的成本、费用和损失。其扣除内容具体设计 18 个方面，在此我们列举了其中 4 种比较有代表性的：

（1）对劳务报酬所得，按照《个人所得税法》、《个人所得税法实施条例》和（94）财税字第 020 号等文件的规定，每次收入不超过 4000 元的，可以扣除 800 元；每次收入超过 4000 元的，可以扣除收入额的 20%。纳税人在提供劳务过程中所支付的中介费用，能够提供有效凭证的，可以从其所得中扣除。

（2）对稿酬所得，按照《个人所得税法》和《个人所得税法实施条例》的规定，每次收入不超过 4000 元的，可以扣除 800 元；每次收入超过 4000 元的，可以扣除收入额的 20%。

（3）对特许权使用费所得，按照《个人所得税法》和《个人所得税法实施条例》和（94）财税字第 020 号等文件的规定，每次收入不超过 4000 元的，可以扣除 800 元；每次收入超过 4000 元的，可以扣除收入额的 20%。纳税人在转让技术过程中所支付的中介费用，能够提供有效凭证的，可以从其所得中扣除。

（4）对财产租赁所得，按照《个人所得税法》、《个人所得税法实施条例》和国税发（1994）089 号文件的规定，每次收入不超过 4000 元的，可以扣除 800 元；每次收入超过 4000 元的，可以扣除收入额的 20%。纳税人在出租过程中缴纳的各项税金和教育费附加，可以凭完税（缴纳）凭证，从财产租赁收入中扣除。由纳税人负担的该出租财产实际发生的修缮费用，可以凭有效证明从其财产租赁收入中扣除，但每次以 800 元为限；一次扣除不完的，可以在以后继续扣除。

高薪人士如何避税

一部分人先富起来的政策和近年来不断涌现出的高科技人才造就了大批的高收入群体。但是，高税收也会如影随形地伴随着高收入到来，每次纳税的时候，高收入群体们都会感到，这的确是一件让人头痛的事情。几十万元的年收入，一下子就被挖走了一大块，这怎么能不让高收入群体们心痛！虽然纳税是每个公民应尽的义务，但如果能够在不违反国家法规的前提下节税，也是增加个人实际收入的一个途径。因此，一些精明的高薪人士已经在考虑，如何在不违反法规的情况下，合理地让自己的税少交一点。

税务专家提醒，对于高收入人群，合理节税尤为重要。如一些采取年薪制的企业高管，适用税率较高。可通过降低年终奖，将部分奖金并入当月工资，来降低年终奖的适用税率。

森小姐加盟中国网通有好几年了，现在的收入也比较可观，每个月基本工资加提成大约有 12000 元，每个月应缴纳社保金、公积金等各项费用 3356 元，年底一次性奖金为 6 万元。在避税之前，平时月份应纳税为（12000−3356−3500）×20%−375=653.8 元；而年末月份应纳税则更高，为（12000+60000−3356−3500）×35%−6375=16425.4 元，两者相加，全年应纳税为 28462.2 元。每年交这么多的税，森小姐有些难以承受。后来，税务

师经过核对森小姐的账目发现，在森小姐每个月提成中含有包干的交通费 2000 元、营销费用 4000 元，这笔费用应归公司承担，年底奖金虽然是一次性发放，但是公司完全可以按月根据绩效考核计提入账，专户保管，森小姐个人还可以为自己增加失业养老保险等各种社保投入金额 1050 元。这样的话，她每月应纳税所得额为 12000+60000/12−3356−2000−4000−1050=6594 元，每月应纳税为（6594−3500）×15%−125=339.1 元，年交税为 339.1×12=4069.2 元，与避税前相比，一年要少交 10000 多元的税。

避税前后所要缴纳的税额相差 10000 多元，而且又是合法避税，既不会触犯法律，也不会受到谴责，自身还能充分受益，真是一举多得的好方法。

在这个案例里，森小姐节税的要领是：税前补充“四金”或增加“四金”，尽可能地报销费用，让收入实物化（比如发放奖金，可以有一部分是实物奖励）。不过，值得注意的是，如果要在避税过程中采取增加住房公积金来降低自己的工资总额，从而减少应缴个人所得税的方式，应该清楚住房公积金是不容易自由支取的。

王小姐是上海市一家外贸公司的营销经理，每月的工资薪金所得扣除保险及公积金后为 10000 元，根据个人所得税率表，王小姐每月要缴纳 1465 元的个人所得税。其计算方法是：（工资薪金净所得—个人所得税免征额）× 个人所得税税率 − 速算扣除数。

这对王小姐来说每月是一笔固定且不小的“损失”，时间久了王小姐感觉有些心痛了，希望能对这个局面做些改变。王小姐的朋友杨先生是税收筹划方面的专家，得知王小姐希望通过合理的手段降低个人所得税的支出，杨先生推荐王小姐利用住房公积金来进行合理的避税。

根据个人所得税有关规定，每月所交纳的住房公积金是从税前扣除的，也就是说住房公积金是不用纳税的。同时，根据公积金管理办法，职工是可以交纳补充公积金的，补充公积金额度最多可交至职工公积金缴存基数的 30%。也就是说，如果王小姐公积金缴存基数为 10000 元，则王小姐可自己缴存补充公积金 3000 元，这样王小姐每月交纳个人所得税变为 865 元，通过合理避税，王小姐每月能节省 600 元。

根据上海市政府《关于公积金年度住房公积金缴存有关问题的通知》，住房公积金规定缴存比例仍为 8%，有条件的企业住房公积金缴存比例可以为 10%，而单位职工缴存的部分免征个人所得税。

也就是说，如果王小姐所在公司连续两年赢利，可以申请将公积金缴存比例提高为 10%。这样，王小姐还可以节省更多的税款。而交纳的住房公积金可以用于购买、大修自住房屋等用途。在职职工离休、退休、出境定居等情况下，可以销户将住房公积金余额全部提出。

此外，企业还可以按工资总额的 14% 计提福利费，按 2% 计提培训费，按 1.5% 计提工会经费，这些都可用于职工福利开支，而不必缴纳个人工资性收入所得税。若能运作得当，则王小姐的实际税赋还能再降低。

根据国家税务总局 2006 年 11 月 8 日发布的《个人所得税自行纳税申报办法（试行）》，从 2007 年 1 月 1 日起到 3 月 31 日，包括年收入 12 万元以上的 5 类纳税人应当向主管税务机关办理纳税申报。《中华人民共和国税收征收管理法》第 62 条规定，如果纳税人未在规定期限内（即纳税年度终了后 3 个月内）办理纳税申报和报送纳税资料的，由税务机关责令限期改正，可以处 2000 元以下的罚款；情节严重的，可以处 2000 元以上 10000 元以下的罚款。另外，第 63 条还规定，纳税人如果进行虚假的申报，不缴或者少缴应纳税款的，属于偷税行为。对纳税人偷税的，由税务机关追缴其不缴或者少缴的税款、滞纳金，并对其处不缴或者少缴的税款 50% 以上 5 倍以下的罚款。所以高薪人士一定要注意，合理避税并非是逃税，而是要在国家法律法规规定的范围之内对自己的薪资做出一定的调整，为自己减少应缴纳的数额。任何伪造的、虚假的申报，都属于偷税行为，将遭到法律严厉的惩罚。

报税简单，没有负担

对于中小企业来说，创业本就是一件非常困难的事情，对于创业的女性来说则更为不易。减少纳税款额能减轻企业负担，也是增加企业盈利的途径之一。实际上，国家所说的应缴税费和我们实际缴纳的税费，有时候是两个概念。比如有一些税是可以不用缴纳的，有一些税费在合理设计的情况下，可以少缴，甚至不缴。所以如何报税就成为了至关重要的一环。

作为企业来讲，合法地为员工减免纳税额，不光是一种企业内部的人文关怀，同样可以留住员工的心。其实想要合理合法地报出能让员工和企业都受益的税单并不是一件很难的事情，在此列举几条建议，以作创业的女性或对此有兴趣的女性参考之用。

1. 提高公共福利支出，间接增加职工收入

企业可以采用非货币支付办法，提高职工公共福利支出，例如免费为职工提供职工宿舍，免费提供交通便利，提供职工免费用餐，等等。企业替员工个人支付这些支出，便可以把这些支出作为费用减少企业所得税应纳税所得额，个人在实际工资水平未下降的情况下，减少了应由个人负担的税款，可谓一举两得的措施。

2. 工资分摊方法

特定行业（指采掘业、远洋运输业、远洋捕捞业或财政部确定的其他行业）的工资、薪金所得应纳的税款，可以实行按年计算、分月预缴的方式计征。因此，这些行业的纳税人可以利用这项政策使其税负合理化。而其他行业纳税人遇到每月工资变化幅度较大的情况时，也就可以借鉴该项政策的做法。

3. 实行双薪制

根据国税函（2002）629 号文件的规定，国家机关、事业单位、企业和其他单位在实行“双薪制”（指按国家规定，单位为其雇员多发 1 个月的工资）后，个人因此而取得的“双薪”应该单独作为 1 个月的工资、薪金所得计征个人所得税，对“双薪”所得原则上不再扣除必要费用，全额作为应纳税所得额按适用税率计算纳税，但是如果纳税人取得“双薪”当月的工薪所得不足 800 元的，应该以“双薪”所得与当月工资、薪金所得合并减除 800 元后的余额作为应纳税所得额，计算缴纳个人所得税。

北京某公司税务总监 2008 年 8 月获得工资 5000 元。因该年纳税管理和纳税筹划工作取得较大成效，公司当月拟发放年终奖 25000 元给她。为合法节税，该公司采取将年终奖中 5000 元作为“双薪”，其余 20000 元作为奖金。那么该总监采用不同报税方式所应缴纳的税款分别为：

（1）纳税筹划前：①工资应纳个人所得税 =（5000 — 800）×15% — 125=505 元；②年终奖应纳个人所得税 =25000×25% — 1375=4875 元；合计应纳个人所得税 =505 + 4875=5380 元。

（2）纳税筹划后：①工资应纳个人所得税 =（5000 — 800）×15% — 125=505 元；②“双薪”应纳个人所得税 =5000×15% — 125=625 元；③年终奖应纳个人所得税 =20000×20% — 375=3625 元；合计应纳个人所得税 =505 + 625 + 3625=4755 元。以上两方案比较，后者比前者少纳个人所得税 625×（5380 — 4755）元。

4. 奖金均衡发放方法

奖金属于工资的范畴，应该按工资所适用的九级超额累进税率由扣缴义务人代扣代缴个人所得税。但是企业是按月份发放奖金，还是按季度、半年或全年发放奖金，在个人所得税法的规定上是不同的。根据国税发（1996）206 号文件，如果是按月发放奖金，应该将发放的奖金与当月的工资合并缴纳个人所得税；如果是集中数月发放奖金，按税法规定不能平均到每月与工资合并缴纳个人所得税，而应该单独做一个月的工资处理。

对在中国境内无住所的个人，其取得的数月奖金也是全额按适用税率计算缴纳个人所得税，并且不再按居住天数进行划分计算；如果无住所的个人在担任境外企业职务的同时，兼任外国企业在华机构的职务，但是并不实际或不经常到华履行在华机构职务，对其一次取得的数月奖金中属于全月未在华的月份奖金，依照劳务发生地原则，可不作为来源于中国境内的奖金收入计算纳税。可见，如果奖金所得一次性发放，由于其数额相对较大，将适用较高税率。这时，如果采取分摊筹划法，就可以节省不少税款。具体操作时，企业可以将奖金进行细化，拿出一些奖金按月发放，留一些奖金按季考核发放，最后再保留一部分奖金用于“拉差距”在年终发放。这样，从总体上说，税负就会获得减轻。

5. 实行年薪制方法

对实行年薪制的企业经营者取得的工资、薪金所得应纳的税款，可以实行按年计税、分月预缴的方式计征。其计算公式为：应纳税额=［(全年基本收入＋效益收入 ÷12－费用扣除标准）× 适用税率－速算扣除数］×12

以上公式说明，对年薪制个人所得税的计算方法实际上是将经营者个人的全年收入总额按 12 个月平均分摊计算，这样可以有效地避免超额累进税率带来的高税负。

你可知道银行在“卡”你钱

目前各家银行的理财产品层出不穷，收益率相差无几，推出的理财产品大多打着能够有效“抗通胀”、“跑赢 CPI”或者是“保持财富不缩水”等旗号，但是，这些口号真的可信么？有多少人心中有数？其实我们一不小心就会掉进银行的陷阱，我们的财富不但不会保值或是增值，反而还会被“卡”在银行里，变得缩水了呢。

钱被银行“卡”住体现在很多方面，跟不上通货膨胀率的银行存款利率是一方面，银行无秩序收费也是一个重要的方面。

其次，对于现在的城市工薪阶层来说，都很习惯自己的工资打到公司统一发给的工资卡上。很多人都以为这张卡是“免费”的，但事实上并非所有的工资卡都是免费的。

北京的一位白领姜女士刚刚跳槽，原单位的工资卡不能继续使用，必须办一张新的工资卡。单位会计好心提醒她，去银行办卡的时候一定要强调，自己要的是“办不收年费的借记卡做工资卡”，否则，柜台工作人员很可能给她是一张收取年费的借记卡作为工资卡。

姜女士对会计的话留了心，随后到银行一查，此前那张旧的工资卡果然就收了她每年 10 元年费。虽然年费只有 10 元，但姜女士认为银行应该告知她这项收费，自己糊里糊涂地“被收费”这么多年，心里实在是很不舒服。

银行的各式理财项目都有着繁复的条文规定，很多储户在和银行进行资金交易的时候很容易因为耐心不足或是缺乏专业知识和经验忽视一些条款，大意地让银行占了便宜。不光是种类繁多的理财产品，就连简单的储蓄存款，都很容易发生这样的现象。

黄女士于 2002 年存入某银行两张存单，存的是定期一年，每张存单各 5 万元。在那之后黄女士一直没有动用那笔资金的需要，而且理所当然地认为存款到期之后银行便会自动续存，便一直没有理会这两笔存单，一直留在银行中。黄女士也曾经和朋友提及过，但是大家都没有觉得有什么不妥的地方。时间就这样过去，直到 2010 年的时候黄女士因为女儿出嫁要取款，但银行告诉她她的存款没转存，只能领取一年的定期利息，剩下的几年只能按活期利息计算。黄女士十分不解，经过专业人士的介绍才知道银行有着明文规定到期的定期存款如果不能及时取出，将自动转为活期储蓄。黄女士这才大呼疏忽，因为自己一时的大意，损失了原本就不多的利息，这些年这两笔钱放在银行里做活期储蓄，和通货膨胀相比，缩水了太多。

在很多人的概念里，银行就像一个保险柜一样，会帮助你管理自己的财富不被他人侵害，甚至不用劳动银行就可以让自己的财富保值升值。但是这种思想现在已经不适用了。经济环境大背景越来越复杂，银行自身的赢利性目的也越来越明显，银行毕竟不是慈善机构，我们在和银行打交道的过程中，不论是简单的存取款，还是稍复杂些的理财产品交易，都要认真仔细地研读银行设定好的各项条款，不要因为自己的疏忽大意导致财富缩水，让自己的钱财“卡”在银行里出不来。

巧用网银，省钱多多

近年来，随着城市生活节奏的不断加快，公众钱包里卡的数目也越来越多。可是生活已经如此的紧凑，谁会有那么多的时间频繁地往银行跑，去应付那些水电费、物管费、各式各样的转账？大家心里都清楚，快节奏时代，时间就是生命。但是为了生意上的资金来往，或是缴纳水电费、煤气费、物业管理费等，又不得不去银行办理业务。

在这样的情况之下，网银便可以大展身手了。对于在同一银行有多个账户的用户来说，用户可以通过网上银行把不同的缴费卡，如水电费卡、房贷卡等串联起来，然后通过多次定期转账的功能让网上银行在每个月设定的日期自动转拨预设好的金额到相应的账户。这样，无论多繁忙，再也不会忘记交水电费了。

举例来说，直至2010年为止，丹东市开通网上银行业务的客户已突破20万户。据丹东市农业银行电子银行部经理介绍，网上银行实际上是一个集处理众多基本银行业务功能于一身的服务器，投合了广大储户节省时间和金钱、希图变麻烦为快捷的需要。事实上，除了网上购物之外，网银还有许多业务。储户们巧用网上银行不但方便快捷节省时间，还能开源节流，节省金钱。

例如在转账手续费上，使用网上银行就更加优惠。据农行现行转账收费标准，本行本地使用网银转账免收手续费；在农行柜台办理本行异地汇款业务，需要支付0.5‰的手续费，收费区间为1~50元（不含电汇），而使用农行网银只需0.4‰的手续费，收费区间为1~20元。对于那些外地资金来往较多的商务人士，每月都可以剩下一笔不小的数目。网上银行还可以随时查询打印来往明细，包括转入账户和对方账户的基本资料，这些都是柜台和ATM机难以提供的实时信息。同时，通过网上银行，每笔交易都会被详细记录，而且在金额上按现行规定暂时没有上限，比起柜台日上限的规定更加灵活。

作为一个电子账户，网上银行具备了最基本的账户查询、账单查询与下载、网银交易查询等多项功能。但是资金交易总是伴随着风险存在，我们使用网银的最初目的是为了节省时间和金钱，可是一旦在使用过程中疏忽大意、不谨慎，有可能遭到破财的威胁，因此，我们一定要谨慎使用网银。

银行收费项目繁多，如何做个逃费达人

国内各大银行近年来开办的很多业务，如银行卡转账缴纳水电费等，着实方便了我们的生活，鼓励了很多储户到银行办卡，存钱。可另一方便银行各种服务性收费名目繁多，一直备受争议。从银行卡年费、跨行转账费，到各种零钞清点费、挂失费等，各行收费标准不一，名目杂乱，让许多储户备受困扰。

面对收费项目繁多这一现状，女性朋友们应该如何应对？

1. 做好现金规划和选准办卡行，避免跨行取款

其实很多人都知道在ATM机上跨行取款一般要收手续费，但因为规划得不够好，导致用现金时包里钱不够，跨行取款很多时候成为不得已的行为，白白浪费钱。其实只要

提前计划，预计好未来几天所需现金的数量并备好，这样的钱是可以避免交的。当然现金持有一定要适当，过量增加不仅会给自己带来利息损失，也会因保管带来风险。

此外，针对跨行取款，银行的收费政策不一，有的单笔费用高达4元，有的只有2元，有的是每月前几笔免费，有的则是全免。比如招行、中信、浦发、光大等每月前3笔跨行取款免费，长沙银行则全免本地或异地跨行取款费。

除了选择少数免跨行取款费的银行卡，持有在工作单位附近、居住地点附近有网点的银行卡，或者ATM网点比较多的银行的银行卡，不失为避免跨行取款的一个好办法。实在要跨行取款的，还得留心各家银行ATM机单笔取款的上限区别。不同银行的取款机单笔取款上限是不同的，有的是3000元，有的是2000元，在上限高的银行跨行取款能节省一些手续费。

另外专家也建议大家适当选择一些中小型银行，如民生、光大、华夏等。这些银行在与大型银行的竞争中往往会采取免除跨行手续费等手段，提高自身竞争能力，吸引储户办理业务。如浦发银行曾采用过100天本地异地存取款不收任何费用的措施，这些银行往往不需要储户缴纳年费，在垄断性业务及网点分布等方面虽难以与大银行抗衡，但也可以通过便捷的网上银行服务进行弥补。

2. 将定期存款转移到存折中去

银行的各项收费针对的主要是银行卡，存折的管理收费项目相对较少。所以定期存款可以转移到存折之中，以省去银行卡的年费。而电话费、水电费以及保险金的扣除亦可以通过存折来自动划取，所以可以将这部分业务转移到存折之中，然后注销掉原先办理的银行卡。不过要注意的是，用来购买基金的银行卡只能在卖出手中所持基金之后才能注销。

3. 清理不必要账户，争取一卡多用

近年来，金融电子化水平越来越高，不少女性朋友手中都有几张银行卡。就在大家尽兴享受各银行提供的便捷服务时，却往往忽略了银行卡要收取年费这一事实。其中，有的客户因为持有的借记卡太多，且多数是不常使用的睡眠卡，每年要被扣掉多达百元的费用。由此可见，持卡并非多多益善、只顾开户不管销户的传统做法是行不通的。

很多人持有多张银行卡是因为各卡作用不同。比如，ATM取款、扣缴住房贷款、代缴水电费要分别使用不同的银行卡，还要有单位统一的工资卡等。这样，表面上看是给自己带来了方便，但实际上不利于个人资金的管理。其实，大多银行卡的综合服务功能越来越完善，用一张银行卡即可囊括取款、缴费、转账、消费等所有功能。持有不同银行间的银行卡容易造成个人资金的分散，需要对账、换卡和挂失时，更是要奔波于不同的银行间，无端地浪费了大量的时间资源。因此，广大客户对于不同功能的银行卡要进行综合比对，尽量将多张卡的功能进行整合，选择一家用卡环境好、服务优良的银行；对于不常用的银行卡，如果是挂在存折账下，可到银行办理脱卡手续，取消银行卡的服务功能；如果自己手中的卡是已经不用的“睡眠卡”，则应及时到银行销户。

4. 升级“贵宾”省多项费用

如果是银行的贵宾客户，好多小钱都不用交的。很多银行对贵宾客户免除了多项费用，譬如银行卡年费、跨行取款费、账单打印费、汇款手续费等，多达数十项。而对成为贵宾客户的门槛，各家银行要求也不一样，有的是要求金融资产（含现金、基金、各项理财产品）20万元，有的是30万元。很多人把资产这里放一点，那里放一点，还不如放到一家银行，享受贵宾待遇，办业务还不用排队。



第十一章 找到适合自己的投资方向

不同时期，理财方式各有不同

女人天生会理财，身为女人似乎永远对钱有着天生的敏感，从小就会精打细算，勤俭持家。不像男人粗枝大叶，会朋友请客吃饭，购买各种电子产品，花销如流水。女人总会从一些小地方节省下“银子”，比如随身携带各种购物券、积分卡、打折券，跑断腿也要货比三家，或者寻找便宜的网络代购。

20 岁的你，也许正在憧憬着属于自己的温馨甜蜜的小窝；30 岁的你，也许正经营自己蒸蒸日上的事业；40 岁的你，也许已经从容淡定宠辱不惊。但是，无论身在何时，我们都无法不面对一个现实，那就是随时随地要花钱，也因此，女人要想给自己一个美丽自信的微笑就要为自己积累一笔财富。女人有钱，不光是为了追求享乐、为了拥有名牌包包，而是要找回自己，为了有能力爱自己，也有能力爱别人。懂得理财拥有财富就可以不必当金钱的奴隶，就能决定自己的生活质量，只有这样，人生才会由自己做主！当然，绝对不能为了金钱而不择手段。

女人懂得理财，人生就由自己掌控。女人在不同的家庭在不同的时期对生活、工作的目标可能会有较大的不同，根据自己所处的不同年龄段，结合风险偏好、风险承受能力、收入、家庭情况等，确定合理的理财预期与生活方式。最为核心的是，一定要确定合理的理财目标，不要盲目地把理财当做赚钱的手段。不同年龄阶段的女性朋友们首先要认清自己在每个时间段通过理财来实现什么。

成为小富婆其实并不难，明确了自己的生活方向，确定了自己的理财目标，然后只需要按部就班地坚持做下去就可以。不同阶段的女性追求的重点不同，就像有些女性在二十几岁时渴望通过良好的工作表现实现自己的价值，在快 30 岁时就希望自己能够通过学习拥有知性美。

根据人生各个阶段的不同生活状况，我们如何在有效规避理财活动风险的同时，做好人生各个时期的理财计划呢？一般情况下，女性理财的过程要经历以下 6 个时期：

1. 单身期：工作——结婚前（2~5 年）

理财顺序：节财计划—资产增值计划—应急基金—购置住房。

理财重点：该时期没有太大的家庭负担，精力旺盛，但要为未来家庭积累资金，所以，理财的重点是要努力寻找一份高薪工作，打好基础。可拿出部分储蓄进行高风险投资，

目的是学习投资理财的经验。另外，由于此时负担较轻，年轻人的保费又相对较低，可为自己买点人寿保险，减少因意外导致收入减少或负担加重。

投资建议：可将积蓄的 60% 投资于风险大、长期回报高的股票、基金等金融品种；20% 选择定期储蓄；10% 购买保险；10% 存为活期储蓄，以备不时之需。除了物质上的投资，还需要给自己投资化妆品、服装、知识，为自己的青春保鲜，使自己具有更大的价值。

2. 家庭形成期：结婚——孩子出生前（1~5 年）

理财顺序：购置住房—购置硬件—节财计划—应急基金。

理财重点：这一时期是家庭消费的高峰期。虽然经济收入有所增加，生活趋于稳定，但为了提高生活质量，往往需要支付较大的家庭建设费用，如购买一些较高档的生活用品、每月还购房贷款等。此阶段的理财重点应放在合理安排家庭建设的费用支出上，稍有积累后，可以选择一些风险比较大的理财工具，如偏股型基金及股票等，以期获得更高的回报。在有了 孩子后，可以为孩子买一份保险，以避免孩子在成长过程中的风险。

投资建议：可将积累资金的 50% 投资于股票或成长型基金；35% 投资于债券和保险；15% 留作活期储蓄。

3. 家庭成长期：孩子出生——上大学（9~12 年）

理财顺序：子女教育规划—资产增值管理—应急基金—特殊目标规划。

理财重点：家庭的最大开支是子女教育费用和保健医疗费等。但随着子女的自理能力增强，父母可以根据经验在投资方面适当进行创业，如进行风险投资等。购买保险应偏重于教育基金、父母自身保障等。

投资建议：可将资本的 30% 投资于房产，以获得长期稳定的回报；40% 投资股票、外汇或期货；20% 投资银行定期存款或债券及保险；10% 是活期储蓄，以备家庭急用。

4. 子女大学教育期：孩子上大学后（4~7 年）

理财顺序：子女教育规划—债务计划—资产增值规划—应急基金。

理财重点：这一阶段子女的教育费用和生活费用猛增。对于理财已经取得成功、积累了一定财富的家庭来说，完全有能力支付，不会感到困难，因此可继续发挥理财经验，发展投资事业，创造更多财富。而那些理财不顺利、仍未富裕起来的家庭，通常负担比较繁重，应把子女的教育费用和生活费用作为理财重点，确保子女顺利完成学业。一般情况下，到了这个阶段，理财仍未取得成功的家庭，就说明其缺乏致富的能力，应把希望寄托在子女身上，千万不要因急需用钱而盲目投资。

投资建议：将积蓄资金的 40% 用于股票或成长型基金的投资，但要注意严格控制风险；40% 用于银行存款或国债，以应付子女的教育费用；10% 用于保险；10% 作为家庭备用。

5. 家庭成熟期：子女参加工作——自己退休前（约 15 年）

理财顺序：资产增值管理—养老规划—特殊目标规划—应急基金。

理财重点：这期间，由于自己的工作能力、工作经验、经济状况都已达到了最佳状态，加上子女开始独立，家庭负担逐渐减轻，因此，最适合积累财富，理财重点应侧重于扩大投资。但在选择投资工具时，不宜过多选择风险投资的方式。此外，还要存储一笔养老金，并且这笔钱是雷打不动的。保险是比较稳健和安全的投资工具之一，虽然回报偏低，但作为强制性储蓄，有利于累积养老金和资产保全，是比较好的选择。

投资建议：将可投资资本的 50% 用于股票或同类基金；40% 用于定期存款、债券及保险；10% 用于活期储蓄。但随着退休年龄逐渐接近，用于风险投资的比例应逐渐减少。在保险需求上，应逐渐偏重于养老、健康、重大疾病险。

6. 家庭稳定期：退休以后

理财顺序：养老规划—遗产规划—特殊目标规划—应急基金。

理财重点：应以安度晚年为目的，投资和花费通常都比较保守，身体和精神健康最重要。在这时期最好不要进行新的投资，尤其不能再进行风险投资。

投资建议：将可投资资本的 10% 用于股票或股票型基金；50% 投资于定期储蓄或债券；

40%进行活期储蓄。资产比较丰厚的家庭可采用合理节税手段，把财产有效地交给下一代。

不同时期，理财方式各有不同。作为女性朋友，在不同阶段需要有所侧重，根据不同时期的理财重点，选择适合自己的理财方式，早日打造自己的黄金梦，使自己成为名副其实的小富婆。

30多岁：初为人母，做好家庭保险规划

30多岁似乎是女性人生最辛苦的阶段，基本上有了自己的家庭，拥有或者即将拥有自己的孩子，人生重心由工作转到家庭。

她们刚刚开始规划自己的人生，钱财上离“月光”不远，但已经不再是随心所欲、大手大脚地花钱。计划已经被放在生活中重要的位置，也开始关心自己的未来。在家庭中和老公会更加注重理财投资的重要性，多数有计划的女性和老公在这个年纪里开始买保险，费用不贵也能获得不错的收益率。许多关于投资的理念和实践经验都来自于这段时间的积累。

作为家庭中的一分子，30岁的女性同男人一样开始步入“上有老，下有小”的人生阶段，需要和自己的老公一起担负起家庭的重担。这个时候，你必须考虑的事情是：先把自己保障好。养老保险、医疗保险这两项内容是不可或缺的。想象一下你的下一代将要面临一对子女养4个老人的境遇，估计你也不忍让自己的宝贝有这么大的负担。

家住广州的刘女士结婚3年，年收入15万元，房贷2000元/月。今年刚喜得贵子，觉得家里经济还宽裕，她和丈夫打算给儿子买一份保险，于是找到一个理财顾问咨询看看该选择什么样的保险品种。

真是不咨询不知道，一咨询吓一跳。原来保险里面还有这么多学问，理财顾问告诉他们如为小孩投资教育金，另外附加一份综合性意外住院医疗险，可以包含所有意外住院医疗事故的报销；家庭保险应该以家庭经济支柱一方为主，配重大疾病保险；女性可以配养老或重大疾病保险，当然具体要看每个家庭的经济情况；家庭交保费不超过全家年收入的20%，否则将会影响家庭收支。

当新生命出生后，孩子就自然成为了家中关注的重点，孩子的教育费用成为家庭的主要支出。从孩子出生到上幼儿园，生活费、玩具、衣服等很多生活基本费用，按大城市的平均水平算起来有2万元。3岁小孩上幼儿园，按大城市的标准幼儿园每月托管费是600元；7岁上小学，小学每学期学费约250元，一共12个学期；初中6个学期，按每期450元计算，再加择校费10000元；高中6个学期，每期650元；如果顺利升入一所中等消费的大学，每年需7000元学费，要读4年。生活费，中小学按每月300元计算，大学按600元计算；图书费、上网费，中小学每年200元，大学每月100元。所以算起来孩子上学20年，得花掉128000元之多。加上上学之前的20000元，总共148000元。这只是保守算法，还没有考虑孩子求学过程中生病、转学、留级，以及大学读完后的继续深造等费用。

面对巨大花销，初为人母的你需要提早做好打算，提早下手准备孩子的教育花费。同时因为孩子年龄较小，在成长过程中面临很多未知的风险，给孩子买一份保险是一种不错的选择。

保险是指投保人根据合同约定，向保险人支付保险费，保险人对于合同约定的可能发生的事故因其发生所造成的财产损失承担赔偿保险金责任，或者当被保险人死亡、伤残、疾病或者达到合同约定的年龄、期限时承担给付保险金责任的商业保险行为。

购买保险是为了能够给自己和亲属的人身和财产提供一种保障，也是减少突发事件带来的损失的一种方式。但在很多人心里，保险是被忽略的，原因有以下几种：首先，很多人买了保险却几年甚至十几年都没用上，只是白白投钱；其次，小病小灾的上医院

看看就行了，大病又不一定轮到自己；最后，现在市场上很多保险推销人员的推销方式让人反感。

不要以为保险只是个“稻草人”，觉得它对你没有什么意义。其实孩子就像个脆弱易碎的瓷娃娃，本身抵御风险的能力就低。众所周知，当前医疗费用很高，可是一些重大疾病和意外事件发生时，不去医院根本不可能。面临高额的费用，连收入较高的家庭也会一筹莫展。此时，保险的作用就体现出来了。首先，它能够帮你报销一部分甚至全部医疗费用，减轻了你的经济负担。其次，它能够帮你减轻生活的压力，从而充满信心地面对一切，至少在精神上你不用再为大数额的钱而担心，可以一心关注要解决的问题。

在关键时刻，尤其是在孩子面临一些突发的重大疾病时，保险就是家庭最好的经济保障。那时，钱代表的不仅仅是一个符号，而是健康甚至生命了。为了保证你的幸福生活，保证自己和家人的安全，提高生活状态的安全度，你应当静下心来，仔细考虑一下保险。

如今的社会，保险已经不仅仅是一种人身或财产的保障，同时也是一种投资方式。因此，在接触保险之前，你需要掌握必要的保险知识，这是你高效、顺利地进行保险投资的基础。

40 多岁：有老有小，重点管理教育和生活费用

40 多岁的人才是参与投资和理财的主力军。这个年纪的人才真正有了可以控制的多余资产。经过了从 20 岁到 30 岁的积累，40 多岁的人已经知道如何控制自己持续不断的购物欲望，并且保留实力逐步投资。

肖女士今年 43 岁，丈夫 44 岁，他们在同一个镇工作。儿子今年 14 岁，和奶奶一起生活，她和老公每年大概回家两次。她的月工资 3900 元 / 月，预计下半年还有 500~800 元的涨幅，年终奖大概有一个月工资。丈夫的工资 2000 元 / 月，用于维持日常开支及每月寄 500 元给儿子。肖女士一家在长沙郊区有一套住房，单间三层，简单装修，目前空着。支出情况：房租加水电费 400 元 / 月，生活费及其他费用全部由丈夫的工资来支付。每月需要给双方父母 500 元的赡养费。

肖女士是个有计划的人。儿子马上上初中了，学习成绩不错，她想平时省吃俭用希望在生活上多省出一点，利用这两年把儿子以后上大学的钱先攒出来。

随着社会的不断发展，离开家乡寻求更好发展机会的年轻人随处可见，像肖女士目前的家庭财务状况也比较具有代表性：家庭收入不高，但所承担的责任却较为沉重——上有父母双亲需照料，下有上初中的儿子，作为家中的“中流砥柱”，肖女士所考虑的保障和理财问题很有现实意义。

以理财“金字塔”结构来分析，肖女士的家庭财务状况是缺少了关键性的结构，即没有保险作为基础，且理财手段单一。在这个生命周期和年龄阶段，应该说大部分人房子有了、车有了，可能面临的更大问题是子女教育，比如子女大部分是上小学、初中、高中，甚至以后要上大学。40 岁到 50 岁之间，面对的是孩子教育问题和子女往哪去培养的问题。

孩子上学之后，花钱的重头戏也开场了。在“e 度教育社区”的论坛里，家长们一致认为，择校费和培训班这两项花费，就几乎要了自己的老命。要上民办小学、民办初中，那每年的学费都要过万元，相当于上大学。如果孩子功课不好请家教，一年的家教费用又是数千元乃至上万元。在孩子出生后，就通过教育储蓄或者是基金定投的办法，为孩子储存未来的教育基金。假如每月定投 500 元购买指数基金，18 年可以为孩子累积 30 万元的教育基金。

对孩子教育费用的定投可能在短时间内收获有限，需要经过几年不等的时间才能看到投资回报。家里的钱哪里来？除了需要你和老公努力赚钱，还需要你这“主内”的家

庭主妇充分发挥自己的资源优势，管理好家庭生活费用，在“开源”基础上为家庭成功“节流”。

首先，要想节省开支第一步就是要削减预算，减少购物的次数和数量。购物是家庭最主要的消费方式，也是很多主妇热衷的活动。然而要想控制家庭支出，首先就是要削减购物的预算，尽量少去商场和超市，不论是给家人还是给自己购物，都应该减少，尤其是那些重复性的购物消费，最好一个月只去一两次超市。

其次，在家里也要督促家人养成节俭环保的好习惯。以水为例，通过循环多层次利用，就可以节省不少，一盆水可以先淘米，再洗菜，然后冲马桶；同时也可以对家中的冲水马桶和洗手台进行小改造，比如说在固定容量的马桶里放入一瓶水，就能减少每次冲水量。只要适当地改变一下小习惯，长期坚持下去就能节省下一笔不小的钱，既环保又省钱，何乐而不为？

处于40多岁这个年龄段的女性，我们看到随着心智的成熟，这个时候的理财观念和理财的规划性更具理性化，这个时候她要求一夜暴富的心态已经没有了，反而更追求的是一种相对比较稳定的理财方式。作为家里的“财政主管”，主妇如果能够花点心思对家庭经济开支进行合理的控制和安排，家庭日常支出就会逐步降低，在“节流”基础上为孩子选择一定的教育基金投放，就能够成功地免去日后家庭开支的后顾之忧，扁担两头重的日子将不复存在，惬意生活将随之而来。

50多岁：扩大投资，避免风险

50岁以上的女人在进行个人的理财规划时，多以稳重保守为主。

很多人在40多岁的时候就已经开始认真地考虑退休的问题了，比较乐观的人期待着自己可以在50~55岁就开始享受退休生活，有些高收入女性已经发现自己的退休基金在退休的时候会过百万，为了减少不必要的纳税而开始尝试其他的退休积累计划。她们会有很强的主见，从选择投资的产品以及投资策略来讲，这个年龄段的人一般都会选择年收益率比较平稳的一些产品。

张秀芬，某企业职工，已经53岁的她在理财时更偏重国债、基金、存款等一些安全性较好的产品。每到发行国债，张秀芬总是一大清早就前往银行排队或是咨询。自从开始自己的理财生活以来，张秀芬已经养成了每天收听、观看、阅读新闻的习惯。

2008年，在一位朋友的提醒下，张秀芬突然萌发了理财的想法。由于自己的理财知识比较少，她在咨询了朋友的意见之后，首先尝试了国债回购业务。通过这种风险较小的业务，她每次操作都能够获得一部分收益。虽然张秀芬将这些收益称之为“小钱”，但这些“小钱”的收益已经远远高于存款利息了。

在尝到甜头后，张秀芬开始从各种渠道了解银行发售的理财产品，并逐渐接触到了基金。她最先购买的是货币基金，这种基金也是各种基金之中风险最小的一种产品，但其收益已经大于国债回购了。随后，张秀芬认识了一家银行的客户经理，并逐渐接受了偏股型基金。2009年，张秀芬购买了国内一家大基金公司发售的偏股型基金后，仅仅用了一个月的时间，就获得了12%的收益。紧接着，她又进行了几次“换手”，每次都能获得10%以上的收益。

像张秀芬这样，很多50多岁的女性在退休之后，一般都会有一些存款或退休金养老。趁着退休后有大把的时间可以利用，她们应该树立理财的新观念，不能仅仅将钱存在银行里使其处于“退休”状态，而要选择适合自己的“以钱生钱”的理财渠道。

投资目标的选择上必须以低风险的基金产品为主要考虑对象。中高龄女性在这个时期的投资则要首先考虑稳妥，理财产品应选择那些货币基金、国债、人民币理财产品、外币理财产品等。就像上面案例中的张阿姨选择购买国债和基金就是一个很好的选择，

风险小又能使原先积累的财富实现保值增值。

目前市场上的投资品种很多，但各投资品种收益有高低，风险也有大小。其实所有的理财产品都存在一定的风险，中老年女性在投资理财中应清楚地认识到这一点，并且把握一条基本原则，就是安全投资，防范风险。退休后的老年人理财，可从以下两方面进行：

1. 选择适当的储蓄品种

老年人不要把退休金都放在家里或者都存成了活期储蓄，要选择适当的储蓄品种让自己的利息最大化，如可以通过零存整取的方式增加利息收益。以中国邮政储蓄银行为例，2011 年一年期零存整取的利率是 3.25%，活期储蓄利率为 0.5%，两者的收益相差 2.75%。一般可以和银行约定每月自动将退休金划转到定期账户中。

2. 选择货币市场基金

和储蓄相比，货币市场基金具有一些优点：一方面，持有货币市场基金所获得的收入可享受免税政策。另一方面，对于收益稍高的银行定期储蓄来说，储户急需用钱时往往不能及时取回，能随时存取款的活期储蓄税后利息又极低。而货币市场基金却可以在工作日随时申购、赎回，一般情况下，申请赎回的第二天就可取到钱，收益率一般也要大于一年期定期存款。

年龄一大，人们就会体现出对生命的担忧，追求更高的生活质量，避免自身疾病的发生。所以说，50 岁以上的人是最想买保险的人。曾经有位资深的保险顾问问过一个问题：什么时候买保险最划算？答案是：临死前一天。今天签字，交一个月的保费，几百块，明天就出事，赔偿 50 万元，有多好。这些在年轻时认为不重要甚至于不屑一顾的事情在这个阶段来了个大转弯。没买过寿险的，赶紧买，因为身体状况越来越差，恐怕许多保险公司都不肯再给你普通等级的价格；没买过大病保险的赶紧买，因为看病的可能性越来越高；没买退休基金的赶着买，因为退休的日子近在眼前，手里却没有一些可以"傍身"的武器。

由于此时家庭的收入存在，但与前几个阶段相比，女性在精力与心理承受力上都有所下降，在个人财产管理中会把"风险"当做一个关键的因素来考虑。由于女性生理的特点，在步入中年甚至更早的年龄阶段，妇科疾病就陆续找上门来，购买有针对性的女性医疗保险必不可少。

对于女性来说身体健康十分重要，因此必须进行健康投资。面对随时可能发生的疾病，一定要做好先期投入，购买一份保险很有必要。这既可以增加自己的风险抵抗力，也能减轻儿女的经济压力。同时，还可以选择定期购买一些老人健康保健品，用以保养身体。另外，还可经常出门短途旅游和参加适当的健身活动。

女性的理财方案，应结合家庭状况和人生阶段分步骤具体实施，比如可将每月收入采取"三三三"分配的原则，即 1/3 作为日常开销；1/3 进行定期定额投资开放式基金；最后 1/3 用于储蓄以备不时之需。总体来说，应该从健康医疗、子女教育、退休养老等方面，为自己做理财规划，如：可以参加银行的教育储蓄，购买医疗保险。如果参加炒股、买卖外汇等风险性投资，建议资金不宜超过家庭收入的 1/3；购买保险，目前比较通用的定律是拿出年薪的 10% 用于缴纳每年的保费。

60 多岁：健康第一，保本为主

健康是人类最大的财富。疾病带给人们的除了心理、生理的压力外，还会面临越来越沉重的经济负担。有调查显示，77% 的人们对健康险有需求，尤其是对 60 多岁的女性朋友来讲更是如此。女人进入 60 岁的门槛，很快会发现本来还算健朗的身体新陈代谢的能力越来越差。60 多岁的女性不会像以前那样看重钱财，钱再多也不多的观念已经在她

们身上消失，基本上只要够花成为了她们新的金钱观。

取而代之是60多岁女性对于身体的重视、健康的重视。相比于金钱，她们更渴望有一个好的身体。体现在个人理财方面，就是她们对既有财富的保值上，保本为主。风险系数较大的股票逐渐不再是她们的选择，在以稳定为前提下进行储蓄保证自己既有财产的基础上，她们把目光转到健康保险上——预防发生的风险，避免因为疾病造成的财产损失。

李阿姨60岁，刚刚从广州一家大型企业退休，每月的退休金为3000元，老伴63岁，在小区附近开了一家小卖部，每个月赢利2000元左右。儿子已自立门户，自给自足。

因为是老广州人，李阿姨一家在越秀区有一套25年楼龄、一室一厅的楼梯房，目前在出租中，月入租金1500元，若转卖价钱大概为60万元。此外，她和老伴自住一套市价150万元的小区电梯楼。李阿姨和老伴生活非常简朴，每个月开销不大。

李阿姨和老伴目前有存款20万元，其中10万元为定期存款，此外购买了5万元的国债。老伴希望能早日真正退休，停掉小卖部的生意，希望目前的积蓄能够有稳定的回报，让下半辈子衣食无忧。

投资理财是一门学问，有着许多“说道”，尤其是在“实战”过程中，更须科学而谨慎。步入60多岁的年纪，女性理财也有诸多学问：

1. 多元化投资，切忌把鸡蛋放在一个篮子里

到了60多岁，很多人手里的积蓄不是很多，这部分钱多半又是养老用的，投资时一定要慎重。在投资理财时，最好采取多种方式和渠道，将手中的有限资金进行科学分解，不能把全部积蓄都投在一个方向，压在一个“宝”上。

2. 选择稳健型理财产品

应该说，这时候女性朋友手里的钱都是多年辛辛苦苦攒下的积蓄，不能在理财时“豪掷”。老年人承受能力差，加之身体健康方面的原因，最好不要把积蓄投向风险性大、起伏波动频繁的投资渠道。应选择那些稳妥、保险、稳中有升的投资渠道。那些高风险的理财渠道，不论赔赚，对于她们来说，都是赔——赔的是心情，赔的是健康。

3. 选择自己的风格，不要效仿他人

一些老年人理财时，常常摇摆不定，于是便求教于他人，任由他人“指点迷津”。其实，这种做法并不可取。老年人理财，虽说不能我行我素，但也要有自己的主见。每个老年人的经济基础情况不尽相同，“一刀切”只能是“削足适履”。在理财时一定要坚持自己的风格，不受外界的左右，更不要受所谓“理财高人”的指点和蛊惑。

4. 要多听多看，多渠道获得信息

在理财时，年长的阿姨们也要勤跑理财机构。比如银行、证券公司、房地产开发公司等，多方打探消息，及时掌握理财的发展动向和出台的最新政策。

60多岁的阿姨大多数生活节俭，但是切忌过度节俭。“没有投资就没有回报”，“小处节省，大处浪费”，还有许多家喻户晓的谚语都反映了错误的节约不仅无益反而有害的常识。

懂得投资理财的人，不会以心智的发展和能力的提高为代价来拼命节约，因为这些都是你事业成功的资本和达到目标的动力，所以不要因此扼杀了你的创造力和“生产力”。要想方设法提高你的能力和水平，这将帮助你最大限度地挖掘潜力，使你身体健康，从而感受到无比的快乐。

英国著名文学家罗斯金说：“通常人们认为，节俭这两个字的含义应该是‘省钱的方法’；其实不对，节俭应该解释为‘用钱的方法’。也就是说，我们应该怎样去购置必要的家具，怎样把钱花在最恰当的用途上，怎样安排在衣、食、住、行，以及教育和娱乐等方面的花费。总而言之，我们应该把钱用得最为恰当、最为有效，这才是真正的节俭。”

对于上了年纪的女性来说，赚钱是第二位，健康才是最重要的。除了进行适当的储蓄、国债投资，60多岁的女性需要购买一份适合自己的健康保险。但是健康险包括哪些险种，又应该如何购买，不少人对此仍旧懵懵懂懂。以下是为你如何购买健康险提出一些建议：

在购买保险以前，先是需要确定自己的保险需求。根据自己的需求大小做一个排列，优先考虑最需要的险种。一般情况下，保险公司都会根据人们日常生活中的6大类需求来设计保险产品，分别是投资、子女、养老、健康、保障、意外。以健康需求为最而购买保险以前一定要首先确定自己或家人将来要面临的医疗费用风险。

江女士已步入不惑之年，生活稳定，工作也渐入佳境，两年前为自己投保了缴费20年期的人寿保险，并附加了个人住院医疗保险。今年年初，江女士身体不适，去医院检查发现患有再生障碍性贫血。经过几个月的治疗，病情得到了控制，医疗费用也及时得到了保险公司的理赔。

不料，几天前，江女士忽然接到保险公司通知，称根据其目前的健康状况，将不能再续保附加医疗险。她非常不解，认为买保险就是图个长远保障，为什么赔了一次就不能再续保了呢?

虽然江女士投保的主险是长期产品，但附加的医疗险属于1年期短期险种，在合同中有这样的条款："本附加保险合同的保险期间为1年，自本公司收取保险费后的次日零时起至约定的终止日24时止。对附加短险，公司有权不接受续保。保险期届满，本公司不接受续约时，本附加合同效力终止。"

保证续保切莫忽视。不少保险公司根据市场需求陆续推出了保证续保的医疗保险。有些险种规定，在几年内缴纳有限的保费之后，即可获得终身住院医疗补贴保障，从而较好地解决了传统型附加医疗险必须每年投保一次的问题。对于被保险人来说，有无"保证续保权"至关重要。所以在投保时一定要详细了解保单条款，选择能够保证续保的险种。

因为记忆力存在衰退的问题，60多岁的女性在理财过程中可以制定一个"理财簿"，每两个月将自己的理财项目运行状况做归纳小结，找出成绩和不足，总结经验和教训，确保自己的财富没有流失。

最后提醒你，即使你现在还年轻，依然要提早做好人生不同阶段的理财规划，设定财务目标，即使在退休后，也不必缩衣节食或担忧未来，而是能够快乐地享受富裕的生活！

"晕财女"：委托专业机构打理

"财女"一般用来恭维高财商的女性，而"晕财女"却不是什么好词儿，虽然只是加了一个字它的意思恰恰与财女相反，指的就是那些几乎是与财富绝缘的女性。晕财女就是在金钱面前没有头脑的那一类人，对金钱没有什么观念，更不用说理财。

和不少年轻女性一样，白领王小姐也是陷入"晕财"困境的典型：对投资一窍不通的她来说，要让她自行想出合理的理财规划，实在是难煞人。

今年24岁的王雨霏，已有近3年的工作经历。月薪4500元算不上高薪，却也能满足日常开销，可让她颇感不快的是除了一些套牢的股票，几乎没什么存款。想想自己和男友"两年内结婚"的计划，小王就觉得浑身充满压力，面对自己不多的存款现实总感觉无计可施。

要说王小姐的"没头脑"，还要数她一口气开了8张信用卡之后的遭遇最为"惊险"——开始只是贪图办卡附送的小礼品，可没有记账习惯、欠费管理混乱的弱点害得她多次欠费逾期，一次次补交滞纳金的同时也花掉了上千元的利息罚金，而入不敷出的情况更是时有发生。

2008年初，王小姐跟着几个业余炒股的朋友第一次尝试了炒股，结果是不幸套牢。

原因很明显，就在于她对股票知之甚少完全没有自己的主见，该买或该卖什么全凭朋友的一句话。这在牛市中或许还行得通，但在熊市市场下可就亏惨了，王小姐有一半的股票在半个月之内就打了水漂。

明知自己毫无炒股的天分，但又舍不得就此出局。听别人的话，亏钱；不听别人的话，亏得更厉害。那些恍若天书的股票术语和分析参数把刘小姐彻底搞迷糊了，“一边是KDJ（随机）指标死叉变金叉，值得关注；一边又是散户线走高，不该买入……”

许多股票的技术指标到了她的手上就成了一笔糊涂账，说不清道不明。她真想问问理财专家，像她这样的投资者到底应该怎样走出困境呢？

对于像小王这样的年轻女性，正视自己的理财需求，克服“晕财”是第一步。和一般的“月光族”不同，小王并不是不想理财，她很清楚在未来的结婚计划中需要花费大笔钱款，也感到了压力。但出于种种原因，小王缺乏居安思危的观念，不愿去想、去算、去仔细计划和盘算，而一拖再拖的结果只会使生活变得更糟。

最好能够找个可信赖的人，帮你管理你的钱财，那是最理想的状况。当然如果没有也无妨，其实，女人如果尽早学会理财，为没有依赖的日子做好准备，命运可以掌握在自己手中。女人应该尽早开始投资和储蓄，起步越早成功的机会越大。对那些自觉缺乏理财天分的女性而言，强迫自己学会高技术含量的投资并没有必要。就像小王这样的女性其实可以选择委托一家专业的理财机构为她量身定做属于她的理财计划。

小王应该先对自己的财务情况有一个全面的了解，要明确自己的收入及花销，明确自己的价值观和经济目标，制订预算，并参照实施。要养成记录个人财务状况的习惯。对于“没头脑”的消费者，可以每天记账。同时，要综合考虑结婚储备金、购房储备金等未来重要财务支出。从小王的收入来看，眼下还不具备买房置业的能力，只能从节省开销，增加储蓄入手，有了一定的资金实力，才能进行有效的投资理财。

如何寻找适合自己的专业理财机构呢？目前，提供专业化理财服务的机构很多，包括银行、基金、第三方理财机构，等等，提供的产品也各不相同。但考虑到小王的资金情况，较匹配的投资渠道还是基金定投。

现在，大多数基金公司旗下基金定投门槛都较低，有些基金定投金额已低至100元，而在此之前不少基金的定投门槛多为200元，也有300元、500元不等，最高甚至达到1000元。从2008年熊市以来，基金公司为了扩大基金定投业务在二三线城市的销售量，一再降低门槛。这对于流动资金较少的小王是比较适合的。

此外，银行目前销售的理财产品门类也很丰富，有挂钩信贷资产、债券、票据，也有个别新产品。银行理财产品的门槛略高一些，一般最低5万元，但是考虑到银行大部分销售的产品属于保本或保证收益的，资金的安全性更高，因此小王在达到一定资金规模之后也可以从银行选购产品。

“晕财女”还应当咨询专家的意见，配制理财计划。无论是基金定投还是银行理财产品，在销售环节，都有专业的客户经理或理财师提供建议。投资者需要在对理财师充分信任的基础上向其介绍自身的状况，包括大概的收入情况、资金状况、家庭成员的基本情况、职业情况，以及当前的保险保障状况、身体健康情况和投资经验。

委托理财师帮助打理你的财产的好处，就在于他们可以利用专业性知识给你提出一些好的建议。一般来说，理财师会根据客户提供的情况进行分析，对客户的财务状况、理财规划进行诊断。分析和诊断的正确性取决于客户提供的信息是否真实准确，如果客户提供的信息有偏差，则会导致理财师作出的投资计划书和建议书偏离客户投资目标，难以落实。

在对理财师提出的相关规划书、投资计划予以认可之后，应该按照规划书的内容予以执行，不应出现“定归定，做归做”的情况。实际理财过程中，双方还需时常交流。有了理财师的帮助，并不代表投资者就可以采取撒手不管的态度。投资者需要积极地与理财师配合，双方只有建立一种互相合作、相互信任的关系，投资者的资产才能有合理

的投资，从而取得可观的收益。

尤其当投资者的具体情况与制订计划之初发生了变化，包括家庭状况、职业状况、收入状况和健康状况等等，应及时通知理财师，由理财师为你对投资规划进行调整，或者科学地调整投资目标，以确保客户投资目标的实现。

每个人在不同的人生阶段，财务需求和所需要的保障都是不同的，因此其个人的资产也应呈现不同的配置。理财规划不是有钱人的专利，不是必须以高收入为前提，所以即便是毫无理财天赋的年轻女孩，也不需要等拥有了一大笔财产后才开始考虑理财。实现理财规划的难点恰恰在于养成一种好的习惯，无论是借助自己的力量还是专业理财机构，目的是相同的。

“守财女”：不要只会存钱

如果在1978年改革开放之初拥有100万元，单纯放到现在其购买力只值当年15万元。面对现实中的通货膨胀，你会愕然发现把钱存银行并不是一件好事，因为存款利息率是低于CPI上涨的幅度。昨天你存的钱取出来可以买一辆宝马，今天说不定也只够买一辆夏利。

但生活中偏偏有这种女性，她们的理财途径单一、思维僵化，对于钱的追求甚至达到了无比苛刻的地步，能省就省，恨不得自己每个月赚的钱能够一分钱不花全部攒下来存入银行。她们更多追求生活的安全和归属感。而这种特质使她们将“安全、稳妥、拥有、现在”等作为自己评判的标准，因而决定她们不善于冒风险和改变已有的现状。她们就是生活里的“守财女”。章小姐就是这么一个“守财女”典型形象的代表：

章小姐有两套住房，工作稳定，不过步入“夹心一族”的她也有自己的烦恼：一个是儿子的教育费用，另一个则是夫妻俩未来养老的费用。

章小姐夫妇月收入在1.1万元，先生另有额外不定期的收入。每月家庭固定支出2000元，儿子幼儿园费用在1000元以及房贷1000元。目前章小姐银行有6万元定存、10万元活期存款。因为要进行住房抵押，章小姐有20万元债还要还，就目前来说章小姐没有明确的理财计划。

章小姐就属于典型的投资懒人，她家里仅有的理财方式是存款，有10万元的钱是存活期的。子女的教育费用是个细水活，不需要一下子存进去多少，完全可以每月存很少的钱进行量化投资。比如可以进行定投，每月存那么一点，在儿子18岁的时候完全有一笔足够的钱。现在章小姐应该拿出一部分进行投资，而且是可以进行稳健偏激进类型，可以追求高收益的。此外，考虑到章小姐有两套住房，可以建议将一套自住房出租后赚钱。

相对于章小姐的实际情况，其实她在子女的教育上可以定投基金，比如指数基金来实现，每个月可以定投1500~2000元。双方养老的问题也可以通过类似的办法，但需要注意的是两人需要购买健康保险，尤其是男方。

一般真正的投资是从10万元开始，现在章小姐家里已经有了10万元的现金。在具体分清现在对现金的需求后再进行投资。比如5万元的定存建议采取分段定存的方法。比如期限设定为6个月、一年、一年半。这样每隔6个月就有一笔资金到期，这样既解决了现金流问题，也能享受存款利率。

“安全、拥有、现在”是传统女性的关键词。她们不喜欢冒险，理财渠道多以银行储蓄和国债为主。这种理财方式虽然相对稳妥，但是现在物价迅速上涨，存在银行里的钱就会面临着“贬值”的可能。所以在不同阶段下，女性们应更新观念，转变只求稳定不看收益的传统理财观念，积极寻求既相对稳妥、收益又高的多样化投资。不同阶段的“守财女”也有不同的投资方向：

1. 参加工作不久

对于那些刚参加工作不久的女性，收入相对不高，但身体健康，发生应急以及其他生活以外的情况相对较少，其面临的主要问题是婚姻和事业，因此收入的分配主要是在储备结婚资金、满足交际花费和日常生活开支等几个方面。假定该女性平均月收入5000元、年薪6万元，再无其他方面的收入来源。根据居家型妇女的消费观可以粗略安排以下支出分配：日常吃穿用1500元/月；交际休闲花费700元/月；通讯、交通、网络等花费800元/月；结余2000元/月。

根据实际我们可以对她的结余做如下理财建议：第一，将其中的1000元用于购买平衡型基金；第二，建议将其中的500元用于购买投资连结保险，在获得一些意外保险或定期寿险的保障之外，也可以通过投资博取更高的回报；第三，剩余的500元可以购买银行定投的货币型基金，以备意外急用的灵活支配。

通过以上持续投资，如果5年后该女性要结婚，到时也应该有15万元以上的资金。

2. 已婚中年期

该阶段女性无论在家庭和事业上都承受着巨大的挑战和压力，作为家庭的主要贡献者之一，其面临的主要问题是房屋还贷、子女教育、养老准备、大额消费品的购置以及家庭的医疗保障，等等，且在生活的日常开支上也需要统筹。

假定全家平均的月收入为2万元，年收入24万元，再没有其他收入来源，根据其现状我们可以粗略地做如下支出分配：日常全家人吃穿用3000元/月；交际休闲花费1500元/月；通讯、交通、网络等开支1500元/月；住房还贷4000元/月；子女教育500元/月；其他1500元/月；结余8000元/月。

对其结余部分可以做以下投资理财建议：第一，拿出其中的3000元用于购买基金，重点放在平衡型基金和货币型基金的配置上，该笔投资作为夫妻双方的养老基金进行储备；第二，每月拿出1000元作为小孩未来的教育基金，预计到小孩上大学时会有25万元左右的准备；第三，在准备够近4个月的家庭支出应急准备金后，剩余的2000元可以考虑作为家庭消费还贷资金。

如果已经还贷结束还有节余，建议年龄在45岁以下的女性，可以选择购买一定的股票型、指数型基金或少量的股票作为长期投资，以获取更高的投资收益。

3. 退休老年期

处于该阶段的女性无论自身的健康以及家人的平安都是最为重要的事情。假定夫妻双方的退休收入平均6000元/月，年收入8.4万元；那么其支出可以粗略分配如下：日常全家人吃穿用2000元/月；旅游休闲花费1500元/月；通讯、交通、网络等开支800元/月；保健支出600元/月。

我们可以做以下投资理财建议：第一，先期的养老储备金部分转为短期定存，以防备意外急用；第二，其余的可选择灵活调动的货币型基金。

无论处于人生的哪个阶段，你必须清楚地知道存钱储蓄只是你打理个人财产的方式，但并不是唯一可以采用的方式。不要让你的钱孤零零地躺在冰冷的银行中，要让它们在市场中流动才能发热发光，给你创造足够的财富价值。

“败财女”：首先消灭“月光”

“败财女”，新近出现的网络名词，是指挥霍金钱满足物质欲望的女人。大多数“败财女”是在35岁以下，学历较高，有自己的事业，有的甚至是公司的基层主管。她们以未婚居多，基本是居住在大都市，收入较高、应酬较多，高档消费开支较多，结余的钱较少。

中国经济的高速发展，也造就了中国一夜之间繁华起来的都市。就在这繁华的都市里生活着这样一群人，他们穿名牌、享美食、喜旅游、好娱乐，虽然口袋空空，却生活

奢华;虽然不是日进斗金，却也收入丰厚。高档消费，造就了他们“赚钱不少，存钱不多”的局面。他们是“时尚一族”，是享受生活的“月光族”。

周洲，28岁，单身，现在一家大型国有航运企业工作。父母是上海支边青年，退休后回沪。周洲目前和父母住在一起。由于周洲所在的航运公司今年受国际金融危机影响，公司已经减薪，目前她的收入只有4000多元。除每月交纳1500元房屋贷款外，基本上用于买化妆品和衣物，真正在衣食住行方面的花费不大。

她是圈内公认的“败财女”，为了克制自己乱花，周洲尽量使用信用卡，但就是这样她每月的收入还是会花个精光。由于近期公司减薪计划，周洲决定储蓄2万元以应对未来可能出现的风险。

周洲今年的积蓄目标是2万元，她每月需要还款1500元，12个月就是1.8万元，2万元加1.8万元是3.8万元，也就是说，周洲每个月至少要存3166元。周洲的工资才4000多元，每月仅剩下800元的生活费。800元的生活费显然对于现在属于“败财女”的周洲来说难以维持。

“爱花钱，懂享受”的时尚无可厚非，如能平衡收支或许还值得提倡，也如当今流行的广告词说的，“女人要对自己好一点”。女人们把自己打扮得漂漂亮亮，生活有品质，既让自己感觉良好，又让看者赏心悦目，不可谓不是我们生活中一道美丽的风景线。但现实不是与我们理想中所认为的一致，很多有此爱好的女士们往往是“乐并痛苦着”。

凡有花钱习惯的女性，多是一种“感性尤物”，冲动甚于理性，往往沉浸在获得的喜悦中，事后又处于无限的自责中。“败财女”们并不缺少理财计划，但是约束很软，往往是“计划赶不上变化，一经实施就走样”。她们缺少的就是不能使理财计划成为硬约束。“败财女”们单纯地提出要做消费计划，不过是一纸空言。只有围绕着把计划变成硬约束，才对“败财女”们有真正的帮助。

第一，养成存钱的习惯。女人天生心思细密。这也就是一些家庭都是女主人来掌管财政大权的原因。20多岁的女孩大多过着一人吃饱全家不愁的日子。有的女孩还有一个疼自己的男朋友，更不需要自己有什么花费。所以，她们放肆地购物，看见什么买什么，想买什么买什么，结果总是到月初就盼着发工资。

“败财女”们普遍认为银行存款的利息甚至赶不上通货膨胀的速度，存款意义不大。事实上，每个家庭难免会有些人情世故开支和一些不可预知的事情花销，同时日常生活费用也是一笔不小的开支,所以在银行里预留一部分活钱是非常有必要的。对于“败财女”来说，数年内还有婚房、婚礼等较大的费用开支，所以建议每月先把月工资的30%进行银行储蓄，剩余的资金再做他用。

第二,给自己购买一份保险。商业保险还是最稳健的理财工具之一。通过理财型保险，客户不仅能够获得人身保障，同时还能分享保险公司的投资分红，坐享专家团队和机构投资者的赢利。因此，对于月收入尚可的“月光族”来说，通过规划理财保险，可以达到强制储蓄、稳健理财和获得人身保障的多重目的。

比如给自己买一份商业养老险。你会发现推销保险的人非常热情，凭着你来者不拒的性格，十成是会掏钱购买。你怕麻烦，从而担心心情不好容易变老的考虑，你会不计较，继续保下去。这样你就不自觉地完成了一项理财计划。

第三,进行固定的基金定投。这种理财计划最有代表性的就是基金定投。由于做定投，通过商业银行进行扣款，这样往往被扣了，但“败财女”们没有感觉。在“败财女”觉得自己非常需要理财时，也是非常冲动的，她们在进行定投时，一定会激情洋溢，但一旦做完，她们的热情就难以持续，不久她们就会忘记。这样，一次合同搞定，月月自动理财，不亦乐乎。当然，扣款时点和银行卡要选好，最好以工资卡为扣款卡，以工资发放时间为定投日。

第四，购买金银珠宝升值增值。“败财女”爱美，尽人皆知。买起衣服毫不犹豫，但是衣服是会贬值的，金银珠宝首饰就不一样了，遇到通货膨胀，收益还不少。因此家人

朋友不妨多引导她们买金银珠宝首饰，一来不会妨碍她们的爱美之心，二来满足了她们的购物欲，最重要的就是，还能让这些东西保值增值，真可谓寓理财于购物之中，其乐无穷。

如今，都市里这样的年轻女性越来越多：有着稳定的收入，可因为生活没有计划、消费超能力，过着“今朝有酒今朝醉、月月收入月月光”的生活，而不得不做起“败财女”来。

“败财女”表面上看起来光鲜亮丽，让人羡慕，可是她们的生活是没有资金保障的。没有备用的钱，生活就潜藏着巨大风险。而要改变已经形成的消费习惯并不容易，所以，时间长了，“败财女”就只好借贷度日，然后在发工资的时候，接着“败”下去。月复一月，年复一年，恶性循环。这种人别说理财，基本生活可能都存在问题。

当然还有很多种方法帮助“败财女”们让理财计划更具可行性，如培养收藏的兴趣爱好，但这恐怕远水解不了近渴。总而言之，理财有千万种，适合“败财女”们的理财计划一定能够适应她们的心理，不能指望这些“感性”的女性们有军人般的纪律性，有哲学家般的理性，而应该在不知不觉中把理财计划与她们爱美的性格完美结合。

“敛财女”：多元化投资以钱生钱

同样作为女人，有的人对自己的钱财总是不闻不问，有的人却对自己的财产关心至极，显然“敛财女”就是其中的后者。这类女性多数精明能干，在许多人眼中已然成了“女强人”的代名词，对于赚钱颇为在行。可是，在职场如鱼得水、对“赚钱”颇有心得的她们，却往往会忽略“钱生钱”的巨大功效。

若要问怎样才能更快更多地赚钱，其实并不是拼命工作，更不是做白日梦，而是让钱生钱！若要问怎样才能让钱生钱，那就是投资！注重投资，善于投资，就能步入财富的殿堂。钱就像水一样，只有流动起来，才能创造更多的价值。而不注重投资，不善于投资，你可能不会为钱而过分忧虑，但你永远也成不了“财女”。

任蓓就是一个打心眼里“不屑”理财，情愿拼命工作赚钱的女强人。这个30岁的“新上海人”目前在外企任部门主管。收入不菲的任女士很舍得在自己身上花钱，高档会所、健身中心和西餐厅都是她常去的地方。此外她还特别喜欢购买艺术品装点家居，出国旅行时也喜欢收集充满异域风格的挂毯。

谈到自己的财富观，任女士认为，女性的自信很大程度上来自于收入，赚得多自然花得多。换句话说，赚取财富的能力是任女士在物质上追求精致生活的原动力。

不过，和自己身边大多数同类型女性一样，任女士很少关心投资的事，也没有多少投资经验，尤其是股票基金等投资方向是她想涉足却难以实现的愿望。论及原因，任女士说，一来工作繁忙，很难静下心来研究；二来平时赚的钱也不少，并没有很大的压力要依靠投资来积累财富，因此也就一拖再拖。

话虽如此，让任女士颇为满意的一项投资却是2004年购买的一套自住房。当时房屋总价为120万元，而目前价格已经翻倍。眼下，任女士还有5年的按揭款需要偿还，但还贷压力不大，月均仅为5000元。任女士现在手中还积攒着23万元存在银行。

和周围大多数成功的职场女性一样，任女士追求的是事业有成、生活享受的人生目标，用高收入满足自己的消费需求。但从理财的角度来看，她进入了一个明显的误区：注重赚钱、轻视理财。虽然她积累了一定的财富，但运用获益的比率很低。任女士的资产结构不太合理：活期存款金额过高，因此存款利率收益较低，其实这部分资金并没有被有效地利用。任女士虽然对股票基金充满好奇和兴趣，但她却因为时间不够充裕而自行否定了这两类投资的可能。

“不要把所有的鸡蛋放在一个篮子里”，任何理财投资产品都存在一定的风险，多元化投资是一种有效规避风险的方法。但是选择什么样的篮子要因人而异，切记一定要把

鸡蛋装在自己熟悉的几只篮子内。作为本身就获得不菲收入的“敛财女”们，就需要对自己的财产进行多元化投资，在将投资中的风险降到最低的同时，稳步增加自己的财产，达到敛财聚宝的目的。

事实上，对于工作时间紧张的职场女性，投资一些中长期看好的股票，也是相当不错的选择。目前比较推荐指数型的基金，比如上证50ETF或180ETF等，从长远来看，现在的点位相当低。由于这些指数型的基金属于被动型的投资模式，挂钩的是上海证券交易所权重最大的50只股票和180只股票的涨跌，因此投资者对行情的判断比较容易。尤其是1~3月行情出现高位震荡之后，我们的判断是长期会看涨指数型产品，投资3~5年以上应该能获得不错的收益。同时，任女士也可以结合定投的方式，在每次指数出现阶段性低位的时候买入一些，来实现成本的最低。

对于任女士这样的“敛财女”来讲，基金定投也是一种不错的选择，这种投资渠道对时间的要求并不高，买进之后不需要时时关注盘面变化。只是选择基金的时候，“敛财女”们也需要慎重行事，在作选择前多做一些研究，从基金的历史业绩、排名、团队研究能力、资金池大小等多项标准进行综合评判。就目前的形式而言，中小盘基金就是基金定投的不错选择，一般而言这类基金投资机会更大一些，且需要进行波段操作。

此外，在投资的过程中，“敛财女”还应减少活期存款比重，将更多资金投资于本金安全且收益较高的理财产品。债券型理财产品期限1~3月年利率2%~3%，贷款型理财产品期限年利率4%左右，这些都高于银行同期存款利率，有利于提高她们的收益率。

像任女士这样事业成功的女性，往往是高学历、高智商、高收入的“三高”人群，这些因素也间接决定了像她一样的“敛财女”在艺术上的修养和鉴赏力往往超过其他人。就像上面的任女士的众多消费喜好中，有一项是对艺术品情有独钟。“敛财女”不妨在这方面动动脑筋，毕竟有兴趣的投资更能产生效益。平时，“敛财女”可以去喜欢的拍卖行拍一些价格不高的艺术品，尤其是一些中青年画家的作品。既能欣赏也能用来装饰自己的别墅，花费几千块钱买上一两幅中青年画家的作品，买的这些画也有一定的升值空间。

在理财投资的过程中最重要的就是要保持一个好的心态，投资收益无论是多还是少，都要始终以一颗平常心对待，不贪婪、不急躁、不盲目，那么你的投资理财迟早会获得成功。随着市场经济开放，全球金融的到来，投资的品种会越来越多，但作为中年人，究竟选择哪种，要因人、因环境、因爱好而定，不得盲从，不得跟风，找好自己的定位，千万不要迷失方向。作为新时代的女性，要会赚钱，更要会投资，多元化投资是钱生钱最行之有效的方法。想从“敛财女”化身变为“财女”，你千万别忘了，钱生钱才是最高效的赚钱方法！

“缺财女”：把握借鸡生蛋的智慧

总体上，守财女、“败财女”、敛财女基本上可以归为一类，因为她们大多是有一定的资金来源，手头不会缺钱。与之相反的是，还有一类人存在，那就是手头总是没有多少钱，个人生活总是处于“缺钱”的状态，这类女性被很不幸地归并为“缺财女”的行列，就算想理财也是缺乏理财的相应资金。

朱小姐是南宁市一家房地产开发公司的财会人员，每月收入在3000元左右。按理说，这份收入在南宁市生活还是比较富足的，可朱小姐曾经有很长一段时间面临着月光的“威胁”。

原来，朱小姐是一个闲不住的人，每周都要约上好姐妹出去吃饭逛街好几次，逛街时凡是遇到心仪的商品，只要不超出自己的承受能力，就掏出信用卡轻轻一刷，东西就归自己了。平时，朱小姐又和父母同住，不用承担房租水电，每月只需象征性地交给家里一些伙食费，其余收入均为可以随意支配的“纯收入”，也许是因为没有任何压力，朱

小姐也就从来没有考虑过存钱的事。

在一次同学聚会上，朋友们聊天的话题说到理财，大家侃侃而谈，把各自的成功经验拿出来分享，唯独朱小姐没有发言权，这让她无地自容，想想自己不仅没有开始理财，连理财的本钱也存不下来，朱小姐只恨自己没有觉悟。痛定思痛，她从此下定决心开始理财。

没有本钱，哪来的资金去理财呢？向别人借？现在借钱的难度也很大；向银行贷款，利息太高。聪明的朱小姐不愧是学财务的，经过深思熟虑，她最终把目光锁定在自己的信用卡上，很快她便依靠信用卡里的透支额度，让钱生钱。

在手头缺乏相应资金的情况下，朱小姐成功借助信用卡这一常见的信贷工具盘活了自己的第一笔启动资金，达到“借鸡生蛋”的效果。

最会理财的人是自己根本就没有钱，纯粹是靠借钱用于投资，并且不给任何人带来损失的。“借鸡生蛋”是所有投资者不能不选择的发财方式。比方说，在年初借人家一只母鸡，在一年中下了 100 个蛋，到了年底，将鸡还给人家的时候，还拿 50 个蛋作为利息给他，结果自己还赚了 50 个蛋。但是，如果不去借鸡，可能到年底一个鸡蛋也没有。也许有人要问，人家一年能下 100 个蛋的鸡为什么愿意借给你来下蛋呢？理由就在于，那个鸡的主人根本就不会喂鸡，他如果自己亲自喂一年只能下 20 个蛋，现在借出之后，不但不需要自己喂养，而且多得了 30 个蛋，此等美事，何乐而不为呢？

信用卡就是可以拿来借钱的有效工具，“先消费再还钱，免息期最长 56 天”，时下不少银行为推销信用卡都打出了类似的广告语，这种先消费后还款的新型消费方式得到了众多市民的认可。当大多数人在用信用卡的方式上还停留在刷卡消费、到期还款的阶段时，真正的“财女”却早已到用信用卡为自己赚钱的阶段了。信用卡有免息期，在免息期里银行的钱相当于是白借给你用，这正是一笔得来全不费工夫的本钱。一般信用卡的免息期都在 25~56 天，从理论上说，完全可以利用这段时间把里面的钱挪用到别的投资渠道上让钱生钱。

在投资渠道上，由于资金安全性要求高，朱小姐选择了几乎没有任何风险的货币市场基金。这类基金进出不用手续费，且方便快捷，目前货币基金的年化收益率在 3%~4%，堪比一年定期，只要把钱投入其中，就能轻松赚取利息。广大的“缺财女”们在理财过程中可以借鉴这一点。

那么解决了免息期和投资渠道问题后，如何才能把钱从信用卡中“套现”，用到投资上？尽管现在有很多非法套现的渠道，但那是万万碰不得的。只要变通一下，就能合法且轻松地达到目的。一般可以采用的方法是，与银行签个定期申购协议，每月只留下一小部分备用现金，将其余工资收入全部转入货币基金中。日常消费时，能刷卡的地方尽量刷卡，同时，还与家人约定，凡是有大额的支出全部刷自己的信用卡，把现金还给你，以此来增加你的投资本金。到达还钱日期前几天通过网上银行把要还的金额赎回。同时可以在信用卡上绑定工资卡作为还款账户，等赎回款回到工资卡时，银行到期会自动把信用卡欠款从工资卡上划走，免去跑银行的奔波之苦，还轻松赚取了高出活期许多的利息。

当然，除了信用卡还有其他方法可以借钱来用，“借鸡生蛋”也同样是有技巧的。要能够比较顺利地“借鸡生蛋”，就要做到以下几点：

1. 恪守信用，一个不守信用的人是很难借到钱的

好借好还，再借不难，要不断积累“信用记录”。在你暂时不需要钱的时候，不妨去你周围的人那里尝试一下借钱的能力，你借的钱即使暂时用不上，也可以帮你建立起你的“信用记录”。你的“信用记录”对你未来的投资一定是很有价值的！

2. 要有良好的心态，要把借钱投资当做一件很光荣的事

在这个世界上，任何一个不会借钱的人几乎就是不会投资理财的人，至少可以说不是投资理财的高手。再大的老板也要借钱，李嘉诚也不例外。打个比方：李嘉诚有 100 亿元的现金，但他现在正准备投资一个 200 亿元的项目时，他同样要去银行借 100 亿元，

他不可能等到自己赚了100亿元之后再去上那个项目。正因如此，所以李嘉诚特别喜欢去银行借钱，因为他借了钱后可以赚更多的钱。而那些银行也非常喜欢将钱借给李嘉诚，因为借给他安全批量又大。

3. 不管借谁的钱都要付利息，哪怕是借你兄弟姐妹或岳母的钱

因为你借钱是为了去赚更多的钱，所以付利息是天经地义的。并且，因为绝大多数人都是趋利的，再好的关系，如果人家觉得借钱给你无利可图，你下次就很难借到他的钱了。利息不能付得太高也不能付得太低，并随着你的实力和信誉度的提高而递减。对于一个创业初期的人借钱以月利率10‰左右为宜，利率太高你负担不起，利率太低你很难借到钱。

4. 借钱一定要向你的债权人说明用途

因为你的亲戚朋友只想支持你去干值得支持的事业，比方说如果你是借钱去赌博，谁会借给你呢?

5. 学会“化整为零”

比方说，你想要借10万元去创业，你就不能向任何一个人开口说向他借10万元。如果这样，那你就永远也借不到10万元。你必须将10万元分解成两个5万元，或者3个3万元加1万，或者4个2.5万元，或者5个2万元，甚至10个1万元去借。

6. 借鸡生蛋要看对象，最好向不怎么会喂“鸡”的人去“借鸡”

最好是吸收社会闲散资金和向那些只会将钱存到银行的人借。如果向商人和企业家去借钱就不是社会资源的优化配置，因为那些人都是养“鸡”高手，他们养的“鸡”也许比你养的“鸡”下的“蛋”还多，他们的“鸡”借给你就不会增加社会的新财富了。当然临时应急借用几天还是可以的。

值得注意的是，“缺财女”在用借鸡生蛋这种方式理财时，要树立正确的观念，要明白透支信用卡消费的钱或者借别人的钱始终还不是自己的钱，在规定期限内还是要还回去的，不要为了投资而负债过度，增加了自己的还款负担。另外，还要算好还款的期限，投资计划不要做得太紧凑，还款前要预留几天时间方便资金周转，一旦超过了最后还款期，将产生高额的利息成本，到时候很有可能得不偿失。最后就是要注意投资渠道的可控性和收益性，确保资金的安全和有一定收益是决定你理财成败的关键。

“准财女”：投资思维比技术重要

现在有钱并不能够保证你以后还有钱，现在没钱并不代表你以后也没钱。在有钱的时候要“克骄勤俭”，保证你的财富不仅不减少还能够像滚雪球一般越滚越大；在你没钱的时候，要找到你没钱的原因，是你不会敛财、赚得太少，还是你花销过大最后导致自己的财产“入不敷出”？即使是后者的你，只要满打满算，具有时新性的投资思维，做好个人投资理财规划，你就是一个即将浑身闪闪发光的“准财女”。

其实，投资就是一种思维，它需要灵感、悟性、经验和积淀，但更需要的是思考。美丽、自在、无忧……职场女性的幸福生活，永远与自己和家庭的财务状况息息相关。某理财专家称，女人的战场不只在厨房，也不在办公室，而是在女性的私人银行！而且，越早开始理财，胜算的筹码越大。不论是初入职场，还是高“薪”女性，她们都有一个共同的奋斗目标：为了更加美好地生活，学会管理钱包，把自己打造成为一名“准财女”。

投资实际上是一种思维，市场的涨跌则是思维本质的一种表现形式。把握市场的思维的同时也就开始把握自身操作了，正如把握音乐的节拍一样。而在市场中，更多的人是去关心或预测明日的涨跌。事实上在一个多变的市场中，关键是如何利用现有的市场去赚钱或减亏，其次才是如何去判断市场，是怎么做、做不做的问题，而不是如何走的问题。这实际上是一种投资思维的体现了，很多时候尽管投资者预测得很准确却并不能

实现赢利，就是因为如何操作的问题考虑得太晚了，失去了诸多的机会。

投资思维比投资技术更重要，要想成为“准财女”的各位必须清楚地认识到这一点。只有具备良好的投资思维，才能灵活运用各种投资工具和投资技术为我们的财富生长搭桥铺路。打算成为“准财女”的你们必须从现在开始锻炼自己的投资思维。

纵观近年来的理财市场，千树万树梨花开，我们欣喜地看到随着理财观念的培育和观念的引入，以及各类理财规划师认证制度的引入，理财不再是少数人的专利，已成为百姓日常生活中不可或缺的一个重要组成部分。只有具备良好的理财投资观念，才能科学、合理地设计自己的理财规划，才能实现家庭的财务自由；才能有效抵御随时可能出现的通货膨胀对财富的侵蚀；才能为充满变数的未来储备幸福生活的现代理财观念抱比较认可的态度。

“准财女”可以通过借智力，或者说是思路、经验等来提高自己的投资思维。比如有些投资大师有不少好的经验，像巴菲特、索罗斯等成功投资大师的投资理念和思路是他们经过多年的成功与失败得出的制胜法宝。世界上没有一条通往成功的捷径，成功只青睐那些努力探索、勇于钻研的人们，只有善于学习投资先辈的投资经验和技能，才能消化最多的知识，把它们转变为自己的财富。

当我们在汲取大师的成功经验的同时，再反思自己走过的风风雨雨，就如同站在巨人的肩膀上，我们将对成功更有把握！不读经典，难成大智慧。巴菲特的胆识、格雷厄姆的思维、索罗斯的凶悍正是需要我们普通投资者学习和掌握的。它们显然可以让我们的投资少走许多弯路。

理财是一辈子的事，赚钱不急在今天，形成长久的理财观念才是重点。人生的不同阶段，理财的策略和重点也不一样。20岁的理财目标是，要坚决向月光族说不，善用信用卡、网店等新兴工具为自己的钱包加油；30岁的主妇，要统筹家庭开支，广泛尝试各类投资，即使风险偏大也不怕，只要能为家庭财富速度增值；40岁的女性，则要善用积累财富，开阔投资眼界，一面保值一面增值，为晚年生活提供丰厚保障。要想成为“准财女”，你就需要根据不同时期的理财投资重点设定目标，并且使你的投资思维能够快速适应投资目标的需要。

那么，就从现在起打造自己的投资思维，使自己成为一名名副其实的“准财女”，为自己的“财女”之路做好一切准备。





聪明女人绝不花傻钱

实施计划消费，克制欲望

林太太一直是一个很会规划的人，平时总是将自己的工作和生活安排得井井有条。但是林太太有一个致命的弱点，就是一旦到了超市或者遇到一些“商家挥泪大甩卖”的活动时，她总是会克制不住自己而买回一大堆并不需要的东西。

年关将近，为了让春节过得舒舒服服，林太太打算去商场、超市买一些年货回来。她怕自己遗忘，还专门将自己想要买的东西列了一个清单，可是，当林太太到了商场以后，却发现满眼都是打折促销，到处都是降价优惠。林太太到处看看，觉得这些降价商品似乎都是自己所需要的，即使是现在不需要，她也觉得以后会用上。于是，她不顾自己原先列好的那份购物清单，开始了乐此不疲的购物活动，再加上那些导购员花言巧语的介绍和铺天盖地的广告造势，林太太最终超额完成任务，拎着大包小包的“战利品”回家了。但是回到家，林太太看着这些“战利品”却后悔了，因为很多东西她根本就用不到。

其实，有不少人会买一些根本用不着的东西，比如不断地买各式各样的本子，但发现几乎没有几个用得上的，全是用来“展览”的。时间长了，这些不必要的开支就很容易造成自己的、家庭的“财政危机”。大部分人都做过明星或者贵族梦，可现实生活中他们既不是明星大腕，也不是富有的贵族，所以并没有大把的钱财供自己挥霍，还是要学会控制自己的购买欲，节省开支。

1. 做好消费计划

好多女人买东西缺乏计划性，常在急需的时候才匆匆忙忙跑进商店买东西，结果根本来不及选择、比价；当季的衣服一上柜就掏腰包，以至于买到的永远都是高价货。买东西总喜欢零零星星就近购买，费时费力，还常花冤枉钱。做好消费计划可是一门学问，细到不能再细才好，包括购物的时机和地点，再配合时间性或季节性，就会省下不少开销。比如，你可以把每一段时间需要的东西列一个清单，然后一次性购买，不仅省时，而且利于理性消费。还要尽量减少购物次数，因为货架上琳琅满目的陈列品很容易让你的购买欲一发不可收拾，结果便是无限量超支。

2. 业余时间尽量少逛街

多读书看报，学习专业技能，这样既可以起到节流的作用，也能为开源做好准备。

如果需要上街买东西，在逛街之前先在脑子里盘算一下急需购买的东西，用笔记下来，然后只买计划好的东西。尽量缩短逛街时间，因为在街上、在商场里逛的时间越长，越容易引起购买物品的欲望，最好是速战速决，买到急需的物品后，立即打道回府。

3. 逛街时最好找个人陪同

特别是购买衣服时，不要听导购员夸你几句漂亮、身材好之类的话就晕头转向，立即掏腰包买下不合适的衣服。要多听听同伴的意见，当然自己也要有主见，不要一时耳根软，买回家后只能让衣服压箱底，造成不必要的浪费。

意志比较薄弱的人不要陪朋友购物，因为这种人在陪购时，往往经不住商品的诱惑，朋友没动心，自己反倒买回一堆不需要的东西。对打折的物品或大甩卖、大减价的商品，购买之前一定要三思，不要因为价钱便宜就头脑发热，盲目抢购。因为这些物品往往样式过时或在质量上存在一些问题，买回来后使用寿命不长，反而得不偿失。

4. 心情不好的时候也千万不要上街购物

以发泄的心态购物，待情绪稳定以后，一定会追悔莫及。喜欢上某物品，先不要着急购买，克制一下迫切需要的心态。冷静几天后，如果还是想买，热情丝毫未减，这时再做购买的打算也不迟。

5. 学会记“流水账”

你也许经常会有一种感觉，钱还没花怎么就没了。更要命的是，你还不知道它们都花在哪儿了。

这是很多人的消费通病，花钱的时候糊里糊涂、大手大脚，待清醒过来却为时已晚。所以，从现在开始就赶快准备一个账本，记下你生活中的每一笔开支。这个方法看似简单，实则非常有效。平时居家过日子，进进出出的开支非常零星。一日三餐、交通、娱乐等，看上去好像很固定，但总是会有一些不经意的额外支出，月底时吓你一跳，不仅仅大大超出预算，还思前想后不知道钱花到哪儿了。

学会记“流水账”，时间长了，你不仅可以对钱的去向一目了然，还能清楚地判断哪些支出是必要的，哪些属于偶然性的“意外支出”，那些不必要的支出，是完全可以避免的。

6. 到银行办一个存折，而不是卡，强制储蓄

一定要设立一个理财目标，比如说 5 年后存够多少钱付房子或车子的首期，这样有刺激才有存钱的动力。不过理财目标一定要适中，太小了每个月无法起到督促作用，太大了遥不可及会挫伤积极性。把工资的 1/3 存起来，这样我们的后续生活才能安稳。

7. 尽量使用准贷记卡

银行信用卡目前有两种分类，一是贷记卡，一是准贷记卡。从我国经济和社会发展水平的实际情况来看，准贷记卡比较适合二十几岁女人，此类信用卡兼具贷记卡和借记卡的部分功能，一般是先存款后消费。这么做主要是有利于控制自己的透支额度，也为自己的花销增长提供一个缓冲期。

8. 理性消费，抵制各种优惠促销诱惑，避免相互攀比

“名牌不代表品位，前卫不代表时尚。”寻找适合自己的，坚持个性，拒绝盲从，学会理性消费，做到既追随潮流，又突显个性。

9. 物尽其用，钱尽其能

很多女人在选购商品时由于对产品性能和专业知识不了解，很容易受导购员的影响而犹豫不决。因为，对于商家来说，赚钱才是硬道理，所以他们很少会站在消费者的立场去考虑商品对于消费者来说到底有多大的实际用途。如果我们盲目听信广告或者商家的介绍，就很可能会陷入被动消费的泥潭中，导致我们的钱不能真正发挥出物超所值的功效。因此，我们在选购商品之前首先应该将产品的性能与实际生活相比较，看看这些产品的性能到底对我们的用处有多大。比如，对于一般家庭，配置一般的电脑就已经够用了，而有些商家却在显卡、内存、处理器上将最优质的配置介绍给顾客，并不断向顾

客讲解优等配置的种种好处，在这种情况下，很多消费者就会产生一种“一步到位”的消费冲动，将本来不适合自己的高档配置的电脑买回家，不但多花了几千块钱，而且很多功能还用不上，这对于理财来讲，就是莫大的浪费。

买时冲动，买了就后悔

勾勾是个很爱逛街的小女人，并把购物当成一种享受。勾勾喜欢一切新颖、好看的物品，不管是衣服、饰品，还是化妆品，甚至连可爱小巧的电器也会吸引到她的眼球。如果是自己特别喜欢的，根本不需要商家多做推荐，她就会毫不犹豫地买下来；如果还徘徊在买与不买的边缘，只要有一点动心，商家稍微说上几句，她也会顺其自然地掏钱包了。

勾勾逛街无货而归的情况基本上很少发生，但是购物和后悔的戏码在勾勾的世界总是一前一后轮番上演。一旦回家发现所买的物品并没有当时那么迫切的需要，特别喜欢，勾勾很容易就会产生后悔情绪，如果没有人及时开导，后悔起来甚至会一发不可收拾。上一秒还为买下的物品开心不已，下一秒就陷入了后悔的旋涡。

日常生活中，许多人，特别是一些年轻人，在购买商品时总是兴致勃勃，信心十足，但是买到家后，不是觉得价钱贵，就是认为商品质量不好，有的甚至是不适用的。这时，想退又嫌麻烦，不退心里又懊恼不停。这种情景在消费心理学上叫做“遗憾消费”。

这种事情相信在大多数女人身上都发生过，只不过扔的物品或多或少而已，为什么当初我们会买这些东西呢？其实好多东西我们并不需要它，只是心血来潮或一时冲动的“杰作”而已。

心理学家和心理医生指出:“遗憾消费”可以说是轻微心理变态的一种表现。在购物中，压抑的心情虽可以有所缓解和得到发泄，但为此却常常付出了可观的金钱代价。

“遗憾消费”的形成有很多原因，也因人而异，它不仅和人的性格、阅历、收入水平有关，而且还和人的修养水平有一定的联系。怎样才能有效地远离这种“遗憾消费”呢？以下几招可以试一试：

1. 不要一次性购买

换句话说就是不要突击花钱。一些年轻人在面临结婚或建筑爱巢的时候，往往一改平时省吃俭用的习惯，一旦需要就会把长期攒下来的钱一次花光。其实不妨采取统筹兼顾，随遇随买的办法。家庭消费应该从大处着眼，小处着手。买东西最好有个计划，各个击破，切忌全面开花。

2. 在买前先问自己几个必要的问题

（1）为什么要买？

一般说来，月收入首先要保证生活开支，而后才能考虑发展消费与享受消费。杜绝攀比跟风要贯彻始终，否则，以人之入量己之出，势必使消费结构偏离健康态势，导致捉襟见肘。任何一个人在添置物品之前，尤其是购买那些价值较高、属于发展性需要的大件时，总是会郑重地权衡一下是否必须购置、是否符合我们的需求、是否为我们的经济收入和财力状况所允许。

（2）买什么？

从生存需求来看，柴米油盐等属于非买不可的物品；从享受性需求来看，美味可口的高档食品、做工考究的精美服饰要与自己的经济实力挂钩；从发展性需求来看，音响是否高级进口、彩电是否超平面屏幕、沙发是否真皮等，虽是生活所需，但也并非“必需”，孩子的教育开支则应列入常备必要项。因此，添置物品应该进行周密的考虑，切不可脱离现实，盲目攀高，超前消费。

（3）什么时间去买？

买东西选择时机是十分重要的。如在夏天的时候买冬天用的东西，冬天时买夏天用

的东西，反季购买往往价格便宜又能从容地挑选。有时有的新产品刚投人市场，属试产阶段，往往质量上还不够稳定，如为了先“有”为快或为了赶时髦而事先购买，就有可能带来烦恼和损失。不急用的物品，也不要“赶热闹”盲目消费，不妨把闲散的钱存入银行以应急，等到新产品成熟或市场饱和时再购买，就能一块钱当做两块钱花，大大提高消费的经济效益。

（4）到什么地方去买？

一般情况下，土特产品在产地购买，不仅价格低廉，而且货真价实；进口货、舶来品在沿海地区购买，往往比内地花费要少。即使在同一地方的几家商店内，也有一个“货比三家不吃亏”的原则，购物时应多走几家商店，对商品进行对比、鉴别，力争以便宜的价格买到称心的商品，只要不怕费精力、花时间。

花钱没有错，花钱可以买到你需要的东西，可以让你充分享受人生，但也不要随心所欲地挥霍，在花钱时先问自己一些问题，时常保持清醒的头脑，从自己的具体情况出发，有选择性地消费，这样，你会享受到更多花钱的乐趣。

3. 买任何东西，办任何事情都要有主见

不要盲目地模仿别人，也不要盲目地听别人说三道四。还要在购物中进行合理决策，掌握行情，掌握产品的发展，包括价格、质量，这样就能在购物中避害趋利，减少后悔。

4. 使用“改天再来”的延缓方针

你在垂青某商品时，先别急于掏钱，而是暗示自己“改天再来买吧”，待改天又来后，由于心情不同了，购物欲可能下降。

5. 避开容易花钱的处境

充满着花钱机会的环境非常容易导致从你的兜里拿出钱来放进其他人的口袋。与节俭的人在一起“近朱者赤，近墨者黑”。如果你有很多朋友，看看哪些人常常使你处于花钱的环境，而哪些人更喜欢那些不需要花费很多的活动。

别因为“最低价”轻易打开你的钱包

生活中离不开消费，在形形色色的消费中，你是否察觉到自己经常在逛完一圈商场之后发现：其实也没买什么东西，但是银行卡里的钱却缩水了不少。这些除了与我们的消费习惯有关外，还与一些商家别出心裁的营销手段密切相关，一不小心，你的钱包就有可能被商家掏空了。如何打造合理的消费，与我们的生活水平息息相关。

调查数据显示，受打折影响而购买了不需要或不打算买的东西的女性比例达到56%；为形式多样的店内展销活动而动心并实施购买的女性也达40．8%。另外，受广告影响买了没用的东西或不当消费的女性也不在少数。情绪化的消费是现代女性另一个消费盲点，其主要表现在与平常心境不同时的消费行为，在极端情绪状态下消费的女性高达46.1%。调查表明，一半以上的青年女性属于不易把握的个性化或随意化群体，注重自我满足，她们是情绪化消费的主体，而年长一点的已婚女性消费观则趋向理性和成熟。

每逢节假日，商家便使出浑身解数来吸引消费者。最能吸引消费者的莫过于价格优惠，于是，各种价格优惠手段无所不用其极。而对于消费者来说，全世界的消费者都有一个共同的特性：不是爱买便宜，而是爱占便宜。看到商家送给的便宜那当然是不能错过。这边商家挥泪大甩卖，那边消费者挥钱大抢购，好不热闹。但消费者是真的捡了便宜，还是陷入了商家的价格陷阱，被商家温情拥抱的时候却被其在背后给了一刀？

打折其实就是随意定价的结果。有的商家表面上是打折，可实际上是在变相地涨价。比如商品打折，本来是100元的商品，它将原价提到200元，打6折反而卖120元，价格不降反涨。

很多商场经常标出“全场几折起”的牌子，女性朋友们请注意，千万不要小瞧了这

个“起”字，这个“起”字可是给了商家很大的活动空间。很多时候我们都会误以为是所有商品都打折，等去付款的时候才发现仅是部分商品打折。据知情人士透露：实际上真正打这个折扣的商品不足50%。再说那么多商品，利润各不相同，怎么能一刀切地定在6折呢？其实，各个商场的货都是差不多的，打折的幅度在同一时间段也不会有什么大的变动，且很多大品牌是不参加商场的打折活动的，它们的促销活动都是全市连锁店统一行动，还有很多新品同样不参加活动，真正打6折的，往往都是那些过时、过季的滞销货。

商家会进行氛围迷惑，让消费者们形成一种认知：那个卖场的东西很便宜。但真的便宜吗？一些商家会利用策略定价法，将一些价格敏感度很高的产品进行价格下调，并摆放在消费者最容易看到的地方。如牛奶，人家卖2元，我卖1.8元。这样就为消费者营造了一个“便宜”的氛围，让消费者一进去就感觉这的东西真便宜，结果就忍不住占便宜的心理，甚至买了在自己预算之外的东西。其实，那些看起来价格便宜的产品只是商家全部产品的一小部分，是为了营造氛围用的，它的大部分产品并不便宜。

还有一些商家不断推出免费品尝、咨询、试用等形形色色的促销活动，待消费者免费消费过后，才知道所谓的“免费”其实是“宰你没商量”。年轻的单身女性消费具有很大的随机性，因此常常上“免费”的当。

佳佳在一个手机专卖店买了一款手机，付钱时随赠优惠券一张。优惠券上说了好多优惠活动。比如赠送一张10寸的照片，一张水晶照片，免费3个化妆造型，免费拍照20张。听起来很是诱人。于是，她高高兴兴地去了，结果呢？化妆免费，可是粉扑10元一个，假睫毛20元一对；造型免费，能选的衣服比路边小摊的还差，稍好一点的衣服穿一下5元；照片洗出来后，先给你看洗成一寸的小照片，这些小照片你想要的话，每张2块钱。从里边你选想要放大的照片，洗一张20元，如果你只要送的，那些素质很低的工作人员们会告诉你，他们业务太忙，你想要的话一个月以后来取。另外，事先还有20元的拍照押金，交的时候说是以后肯定退，结果退的没有几个人。最后，佳佳花了200多元依然没拿回底片。

对于那些“买一送一”的广告，我们也要保持警惕，送得越多，更要加倍小心，小心有以下几种：其一，礼券的购买受到严格控制，也就是说，没有几个柜台参加这个活动，只要稍加留意就会看到“本柜台不参加买××送××的活动”的不在少数。其二，到了秋装上市的季节，那些夏天的货品时日不多，赶紧处理。这就意味着你在今年也没多少时日穿它了。其三，连环送的形式送得“有理”，由于实际消费过程中一般不可能没有零头，这就无形中使得折扣更加缩小，商家最终受益。其四，要弄清楚送的到底是A券还是B券，A券可当现金使用，而B券则要和同等的现金一起使用。

所以，在面对商场打折的巨大诱惑的时候，我们不能凭着热闹一时冲动，要分清打折的虚实，如果有时间的话最好是多逛几个商场进行对比。没有时间的话就尽量买最需要的产品，千万不要仅凭“打折”一点就狂购一大堆平时根本用不到的东西。

女人谨防网络购物陷阱

网上购物逐渐成为好多时尚女人的习惯。尤其是一些较大城市，相当多的女性不愿到商场购物，而是足不出户，坐在家中敲敲键盘、点点鼠标，就能买到自己心仪已久的商品，享受到便利、快捷的购物乐趣。然而，因为网络是虚拟的，所以网络购物也是陷阱密布的，女性朋友们在网购的时候一定要擦亮眼睛谨防这些网络陷阱。

陷阱一：眼见不实。

晓晓是一家媒体编辑，时尚的她很喜欢在网上买衣服。前几天，她在网上看中了一

家店铺的两条吊带长裙。由于这家店铺里的裙子都有大量真人试穿、摆拍的照片，还有商品的详细说明，以及很多购买者的评价，晓晓感觉这家店应该比较靠谱，价格也特别便宜。爱美的晓晓很快就给店家汇了款。

但是，收到货之后，晓晓却不是一般的失望。原来，这两条吊带长裙不仅跟照片上的反差特别大，质量也非常差，还有一些线头露在外面，压根没法穿出去见人。晓晓提出退货，可商家说只能换不能退，并且换货产生的邮资还得晓晓自己支付。由于价格不贵，换货手续又太麻烦，晓晓只好自认倒霉，当是出钱买了一堆废品。

支招：收到的货物与网上照片不符，这是很多人网购时遇到的郁闷事。因此事先就该有心理预期，有心理准备。网购某款商品前，消费者应对商品的市场普遍售价有基本了解，做到心中有数。对于价格低得离谱的商品，最好敬而远之。在网购商品时最好截图，同时保留双方买卖时候的对话记录，以作为日后维权的凭证。

陷阱二：山寨网站“以假乱真”。

2009年，张某在淘宝网上发布售卖笔记本电脑的信息，以低价吸引了咔咔。价格谈好之后，他向咔咔发送了一个山寨淘宝网网店的网址链接，这个假淘宝网“tacbao”与真淘宝网“taobao”，仅一个英文字母差别，页面风格完全一致。当咔咔点击假页面按提示一步步操作后，网上银行就将购物款直接转账到张某后台控制的账户上，咔咔被骗了3150元。

支招：不少消费者都遇到过这样的情况：当利用搜索引擎搜索一些国际时尚大牌的网站时，常常搜索到许多“贴”着国际时尚大牌的山寨网站，而且这些网站甚至排到前列，让人难辨真假。

其实这种网站大多数都是靠“超低价格”来吸引消费者的，网站上的价格远远低于正品价格。一旦欺骗成功，他们便会另起炉灶，重新注册另一个山寨网站，继续他们的新一轮诈骗。最好的防范手段就是认清网址。任何一个购物网站的域名都是唯一的，中间任何一个字母只要有改变，都是山寨版。我们可以将自己常去的几个购物网站放入浏览器的收藏夹，尽量避免使用搜索引擎来搜索某款商品。在支付时一定要选择第三方支付方式，切忌直接打款到对方账户。

陷阱三：炒作出来的假信誉、假钻石、假皇冠。

在注意商家的信誉的同时，还要注意买家给该商家“好评”的时间。有一些商家为了使自己的信誉在短时间内达到某种较高的水平，有可能会采取“刷钻”、“刷皇冠”的行为。所以，当你看到某个网店的信誉是N个皇冠的时候，一定要淡定，不要被皇冠迷惑双眼。

支招：中评和差评基本上能真正反映出这个网店的真实信誉，成交次数比较多的卖家不可能不会碰到差评。但如果差评过多，同时没有评价内容的默认好评更多的卖家，那就得小心了。

陷阱四：商家“拖过”15天退货期。

家住海淀的张阿姨患有风湿性关节炎，她在一家购物网上看到有针灸仪出售，价格788元。张阿姨在购买的时候，双方约定如果出现问题的话可以在15日内退还。

但是，张阿姨收到货之后很快就发现针灸仪压根就不能用，给客服打电话也打不通。在拿到货的第14天，张阿姨将针灸仪退了回去。可卖家却说退货期限已经超过了15天不予退还。张阿姨后来才反应过来，她在第14天将针灸仪寄出去，加上在路上的时间，到卖家那里当然超过了15天。

支招：对于这种状况，相关的律师认为，商家误导了张阿姨。按照常理，双方约定的退货期应该理解为收到货后15天内均可以退货，商家故意没有做解释。所以，在买卖的当初千万不要想当然，一定要问清退货期的具体所指内容，并最好将网上交易的内容

予以保留，将来好作为证据使用。

陷阱五：秒杀、团购也有可能被忽悠。

网购“秒杀”指网络卖家发布一些超低价格的商品，有的仅为“1元”、“10元”，让所有买家在同一时间通过网络进行抢购的一种促销方式。由于商品看起来性价比高，往往活动一开始就被抢购一空，所需时间甚至以秒计算。但是“秒杀”也有陷阱。

网购达人兔兔就曾经上过当。有一次，兔兔惊喜地在某著名网站上发现“血泪低价贱卖”的广告，空调居然一元一台抢购！兔兔看到有个消费者竟然一次买了1000台，于是她也跟着点击购买。但是到了付款环节，电脑完全卡死，一直登录不到付款的网页。刷新之后发现，“那台空调的价格一下飙升到1200元，（秒杀）太假了！”兔兔愤愤不平地说着。

支招：在“秒杀”前要和卖主进行充分沟通，最好要求对方出具实体图片，弄清交易细则，并认真比较“秒杀价”与商品平时的价格有无差异，优先选择一些参与消费者保障计划的商家。另外还要注意，如果商品的运费比通常情况高的话，也很有可能出现商家赚取运费的情况。

陷阱六：“网络钓鱼”，盗取账户和密码。

2010年，孙艺在淘宝网上发布售卖女装的信息，为了吸引买家，售价比同类服装低出很多。孙艺发送假链接地址让消费者操作，假网站的“钓鱼程序”会自动记录下对方输入的账号和密码。有了消费者的账号和密码，孙艺便将账号里的资金转到自己的账户上。

支招：不要随意打开聊天工具中发送过来的陌生网址，不要打开陌生邮件和邮件中的附件，及时更新杀毒软件。一旦遇到需要输入账号、密码的环节，交易前一定要仔细核实网址是否准确无误，再进行填写。

陷阱七：“拆双单售”最阴损。

上个月，大学生明明在淘宝网一家小店中相中一款售价只有9.5元的细高跟凉鞋。然而，当明明收到货时却惊诧地发现：包裹里居然只有一只左脚穿的细高跟鞋！她联系卖家之后才得知，原来，9.5元是一只凉鞋的价格。卖家竟说“已在商品详情中做了说明，你怎么没仔细看啊”。无奈之下，明明只得以多付一次邮费的价格买回右脚穿的细高跟凉鞋。

支招：不少假睫毛、耳环、鞋子等本应成双出售的商品，都被一些为了以低价抓眼球的卖家进行单只销售。但是商家并未注明是单只销售价格，在购买时我们一定要仔细看商品的说明及该店的店铺公告，以防产生不必要的消费损失。

会花钱的女人才是好女人

身为剩女的小玉，29岁才结婚，30岁有了宝宝，所以倍加珍惜。小玉每月工资8000元，可她还是觉得对不起孩子，不能给孩子更好的居住环境、更好的教育。

其实，小玉的工资对于很多人来说也不算少了，生活中的她更是一位很简朴的妈妈，很少给自己添置衣物。小玉每天工作到深夜，回到家的时候老公和孩子都睡了，自己也没什么花销，可她就是不知道自己每月的钱花到哪里去了。

当局者迷旁观者清，实际上，小玉的闺蜜石头知道，这是因为小玉从来就不明白好消费与坏消费的差距。石头经常看到周末时小玉带着孩子去逛批发市场，每次都买了好多看上去很便宜实际上用处不大的小东西，弄得原本空间就不大的家里到处都是孩子的衣服和各种各样的小玩具。其实，那些东西的数量已经远远超出了孩子的需要。

反正买的时候小玉觉得挺便宜的，孩子喜欢就买了，也没想过是否真的值得买，这样钱就不知不觉地被花掉了。

什么是好消费？什么是坏消费？好消费就是花钱之后可以换来更多钱的消费行为。通过好消费，你的钱可以换来更多的钱，比如投资、学习……坏消费就是花钱之后不能带来更多的钱，甚至会让我们陷入财务困境，比如商场打折季疯狂血拼回来却无法穿的衣服。比如杜拉拉失恋了，一气之下去了国贸名品店血拼，还刷爆信用卡买了辆爱车。这也是坏消费。

不在于你怎么节省，因为有的节省是徒劳无功的，会花钱的女人才是好女人。养成好的消费习惯会是最好的理财方式，让我们花钱就等于赚钱，越花越有钱才是最幸福的事情。

1. 新潮流：学网络"账客族"晒账省钱

北京的雯雯刚刚毕业两年，虽然自己目前的收入不是很高，但是她每个月生活得有滋有味，还能有一些节余。不过两年前她可不是这个样子的。刚毕业的那年，雯雯在一家图书公司上班，工资也不比现在少，但是每个月下来，她的钱总是不够用，到处借钱，直到有一天朋友不再愿意借钱给她了，她才开始注意节省起来。有人给她介绍了一个网站，专门记录每天的流水账，小到一分一毛，大到几万几十万。通过每天将自己的花销都列出来，她发现其实很多花销是没有必要的，况且上面有很多人一起"晒"自己的账目，看看别人是如何消费的，怎么样才能省钱，总结自己的不足，在生活中多加注意。雯雯从那时候起开始每天在网络上记账，一个月下来发现自己的开销下降了50%，于是，美滋滋的生活从此开始了。

像雯雯这样在网络上记账的人被称为"账客族"。从2004年起，网络记账渐渐兴起，传统的笔记本记账被搬到了互联网上，一方面是因为网络的普及，都市的白领们在工作的闲暇就可以打开网页记录自己的花销；另一方面，在网络上记账，大家可以对账目进行交流，达到更省钱的目的。

2. 戒掉那些令你欲罢不能的消费习惯

（1）用循环信用购物。随着社会的发展，经济的进步，越来越多的人使用信用卡，但我们有时要避免用信用卡循环购物。大部分信用卡的循环利息介于14%~21%，所以信用是很昂贵的。如果一台4000元的电视机用利率15%的贷款，3年下来会值4900元，也就是说，总价会超过用现金买的约25%。如果一定要用信用卡，将消费的余额越快清偿越好。

（2）买个方便。现在省时的速食代价不菲，譬如说，一个知名品牌的冷冻面条，要比同样分量的一般面条贵上2~5倍的价钱。另外，所谓便利商店的东西也是比较贵的，因为他们的货物加成费用也比超级市场里的加成高。如果经常在便利商店购物，一年下来，两者的消费金额相差会有千元以上。另外一个高成本的便利服务项目，就是很多旅馆饭店所提供的电话接线生的服务，应该尽量避免使用，不如透过长途电话公司自动拨接的方式打电话来得省钱。

（3）冲动的消费。你是不是一个冲动的消费者？如果是，必须先来算算这个习惯的成本。试想如果每一周都冲动地买个价值15元的东西，一年下来得花780元。当然，偶尔还是要慰劳一下自己，但也不要太过分。如果经常有别人陪着购物，并且还鼓励你去买超过预算的东西，那么，最好还是自己一个人去购物。

（4）消费的时间不恰当。买刚刚才送到商店里的衣服或当季的货品，是很昂贵的。事实上不久后，价钱就会降下来，特别是在销售情形不佳的季节里。其实可以等到新产品（如计算机、电脑和电子设备等）上市后开始降价时再买，这样也可以替自己省下些钱。

（5）买个身份地位。信用卡的使用方便，常会使人立即当场就购买商品或服务；有些人在和朋友或亲戚攀比物质生活时，会昏了头。在很多人的心目中，金钱和占有就等于成功。追求身份地位的人，会去买较贵、较好的东西来拥有，要靠家里衣柜的大小或者是衣服的品牌标签，来证明他们比别人更成功。这也是一种欠佳的表现。

（6）安慰型消费。有些女人则会以花钱作为代价，抒发自己的压力或沮丧的心情，譬如说，她们如果对另一半发脾气，就会跑到最近的购物中心去大肆消费，以作为一种惩罚，发泄心中的郁闷，这是相当愚蠢的。

（7）买“错”了东西。货比三家可以省钱，如果你想要买家用器具时，可以参考一下《消费者导报》之类的刊物，其中有各种品牌、形式和等级的说明介绍。有些百货公司自营商品的品质，事实上和某些名牌是同质品，因为他们都是由同一家制造商所制造的。

精明的女人购物有技巧

女人，大部分被称为购物狂。很多商家就是抓住女人爱美的心，商品换汤不换药，欺骗购物者！为了不被商家忽悠，我们就该行动起来，提高自己的购物技巧：

1. 不盲从“当季流行”

“新品”和“当季流行元素”都是吸引女性购物的重要手段，但潮流每一季都在变，要追赶潮流确实是很困难的事情。不过，只要你仔细观察一下就会发现，其实潮流是有延续性的，很多都是在经典款式上加以少许的改变，只要加上一些潮流小配饰，就不会感觉落伍了。

2. 选购超市自有品牌

购买日常用品，超市自有品牌是物美价廉的选择，它们的质量通常与品牌商品无甚区别，价钱可便宜不少。

3. 反季购物超划算

商家没卖完的货不等于次货，小糖去逛育婴店的时候都会问店老板，有没有滞销的反季衣物，因为滞销的衣物一般都是超低价销售，但是也是很不错的。小糖这时会买上几套回来，宝宝照样可以穿着，可以省去好多钱。

4. 学会放弃漂亮的但不适合自己的衣服

那些穿在模特身上或者陈列在货架上的漂亮衣服不一定适合你，不要在精致的灯光和导购小姐的游说造成的假象中迷失了自己。读懂自己的身材、气质、肤色，才不会买回错误的衣服；了解自己的优点和缺点，才有助于你穿出独特的美丽。

5. 电影看打折的

好电影当然要去电影院看。除了众人皆知星期二全天电影半价外，有的电影院特地推出“女士之夜”，女人照样享受半价。还有“信用卡之夜”——持指定信用卡即可半价。另外周末早去几个小时，看早场大片最便宜，只要 10 元，最起码也可以享受对折。

6. 不要因为贪图便宜买得过多

遇到价格便宜的东西，除非是像卫生纸这种能长期保存的商品，可以多买一些，对于快速消费品，不要贪多。

7. 只听自己的话

购物的时候也是最易头脑发热的时候，许多人往往在销售人员的赞美或者在朋友的怂恿下就买下了根本不适合自己风格的商品。所以，逛街购物时，最好只带一个朋友，而且是熟悉自己、和自己年龄差异不会太大的朋友，能给自己提出中肯的意见。售货员那种“最后一件了”、“这个卖得特别好”之类的话语最好不要相信。

8. 购买电器时认准节能标志

当你购买新电器时，别忘了找一找节能推荐标志，这个标志意味着电器运转成本更低，也更环保。

9. 不要为得赠品盲目购物

超市经常举办一些消费满多少额度就赠送相应奖品的活动，但这些形式更多地会让人们盲目消费，买回并不需要的商品。叮当就是为了要得到一个毛绒玩具，而买了并不需要的唱片盒。一家超市满200元可抽奖，叮当硬凑够了200元的消费额度，结果只抽到了一个环保购物袋，但她买了很多当下用不上的袜子和内衣。

10. 平价买名牌，只要多留心

买名牌会让钱包大失血，买仿冒品又没品位，时尚女性们若想要消费物超所值，“血拼”前不妨先仔细想想，怎样让你的每分钱都花在刀刃上。

（1）挑选名牌时要注意，东西的价与值是否相符。购买物品的“价”与“值”一定要相当，价超于值，表示买贵了，是冤大头；如果值超于价，则是捡到便宜！而价与值相当，那就是买得合理、划算。其实，一旦价格超出价值太多，就不是在买东西，而是在买牌子了。所以，重点在于商品的品质，并不是名牌都是值得买的。

（2）利用打折期间挑选名牌，你一定能买到物超所值的名牌。其实，较符合价与值相当原则的是一般平价的名牌，如果你选对了买的时间，在打折期间，甚至比仿冒品还要便宜，品质却比仿冒品好，而且可以试穿，不像仿冒品在路边只能凭目测。

名牌打折其实不难碰到，很多名牌专柜通常会配合商场做换季甩卖，有时也有“特价品”，所以，偶尔逛一逛商场的特卖场，也可以捡到便宜货。

（3）对于消费名牌，也要学会把钱花在刀刃上。对于名牌而言，价格与品质相差很多的名牌最好不要买，如果价格与品质相差不是很大，打折后的正牌其实比仿冒品贵不了多少，那当然就该选择买正牌的。

11. 不买不用的低档次商品

不要只因为便宜而购买，特别是饰品，关键要看是不是喜欢。不如买贵一点的“好东西”，可以经常使用。

12. 节约美容成本

美容品不一定要到大商场购买，网络购买既方便又省钱。找到一家很有信誉的化妆品专业购物网站，不仅经常有打折促销活动，还能买到在国内没有上市的国外美妆精品。没事上去逛逛，还节约交通费呢。此外如果有熟悉的美容师，可以问问美容院是否有你信赖品牌的美妆品大包装出售，因为美容院有专业渠道，比外面零售便宜得多。

13. 不轻易相信广告

有很多商家为了招揽顾客做虚假广告，而消费者一般都不是行家，所以容易受到迷惑，上当受骗。价格的高低，不能说明真实的性价比，同样，广告更不能。宣传的文字，也只能见了十分信三分，且商家提供给客户的种种诱惑，只是想让你更多地消费。

消费陷阱，见招拆招

田田上周末在某商场看上一双长靴，刚到膝盖的长度、镂空的花纹、中性的鞋跟设计，正是自己心仪已久的款式。田田一见商场在搞岁末促销，不由得心动，虽然后半个月手里只剩下1000元钱，但她还是狠狠心买下了这款折后800多元的长靴。

3天后，田田陪好友到其他商场，看见同一款靴子价格竟然比自己买的时候便宜了100多元，店员说这个活动已经在所有专卖店搞了近一周了。田田听了后悔不已，想去换鞋，可自己已经穿了3天，也找不到适当的理由。

俗话说，“买的不如卖的精”，皆因卖的有“底”，买的无“数”。众所周知，如今在利益的驱使下，商家“把戏”层出不穷，消费者一不小心就会陷入商家精心设计好的陷阱，

成为商家的俘虏。因此，识别和绕开商家设下的“陷阱”，对于喜欢逛街的女性朋友们来说，大为必要。

陷阱一：虚假宣传陷阱。

广州的珠珠一家三口兴高采烈地为新家购置家具，珠珠一眼就看中了一款实木家具。老板说是北欧原产进口的。正当珠珠准备付款时却意外瞥见进货单上写着产地广东，顿时感觉受骗，怒火中烧。

见招拆招：一些商家抓住消费者偏爱进口货的心理，现在不少包装精美、洋味十足的商品，故意在标志上将洋品牌、洋标志等制作得非常醒目，再打上外国监制的旗号，而实际上往往名不副实。置办大件物品时最好去一些质量有保证、口碑较好的大店，同时，消费时一定要看清产地和制造商地址，不要被各种障眼法所迷惑。

陷阱二：超低特价陷阱。

在家电市场中，特价机的价格往往低得让人惊叹，比如说一台空调售价不到500元之类，对于很多消费者来说，确实很具有诱惑力。然而实质上，市场上出现的价格超低的特价机，大多数是为了吸引消费者的注意力，“赔本赚吆喝”，这些特价机一般品质还比较可靠，但是其数量是非常有限的。

见招拆招：消费者在购买超低价产品时，一定要加倍小心，因为这些产品很多是厂家的淘汰机型和杂牌厂家的粗制滥造之物，有很多是残次机或者返修机，产品质量和售后服务很难保证。

陷阱三：虚假折价陷阱。

艳艳阿姨十分节俭，很少买新衣服，前两天看到“年末特价全场3折”，感觉挺划算，就准备买一件新衣服换换心情。艳艳阿姨挑来挑去花了大半个小时，好容易试到一条满意的长裙，付款的时候却发现打出来的是8.5折，艳艳阿姨以为搞错了，售货员却告诉她这是新款，只能打到8.5折，艳艳阿姨只好放下衣服，败兴而归。

见招拆招：如果不是全场促销，商家应在广告中明确标出，不能以“全场3折”等字样作为噱头，遇到这种行为，消费者可以进行投诉。

陷阱四：“免费”不免。

在街上经常可以看到免费美容产品试用、免费身体检测等宣传活动。根据吴阿姨反映，自己好好的身体在一家检测身体微循环的免费摊位前被忽悠成了内分泌失调。摊主一通乱侃，最后向吴阿姨推销他们几百元一个疗程的保健食品，吴阿姨想方设法摆脱摊主的纠缠，逃也似的离开了该摊位。之后吴阿姨还不放心地去体验中心认真检查了一遍。

见招拆招：为推销产品，厂商可谓花招迭出，打着“义诊”和“免费咨询”旗号把产品吹得神乎其神，特别是一些中老年女性很容易走进陷阱。像商场中免费测试的柜台，在那里检测身体，没病也得被说成绝症。保健品属于食品，不具备治病功效，不要被商家迷惑。对承诺先购买保健品再“实行返款”的厂商更加需要特别警惕，同时时刻保持“天下没有免费午餐”的意识，不要光顾免费摊点。

陷阱五：返券陷阱。

返券是很常见的一种商场促销活动。在家电商场，人们经常可见到“满400送200”或者是“满200送100”之类的返券活动。实质上，消费者如果想要得到返券，必须首先按原价购买下该产品。

见招拆招：通过活动所得到的这些礼券，最大的局限性就是不能随心所欲地购买。有很多产品本身不收返券，只发放返券，因此返券只能在很小的范围内使用。而对于商家来说，返券能刺激消费者的二次购买，达到了多销赢利的目的。同时，这类能使用返券的商品往往是高价、高利润商品，而且使用返券的商品往往不能再次享受返券优惠了。

陷阱六："会员卡"消费陷阱。

一些美容院、餐馆、健身中心等以优惠价格吸引消费者购买会员卡后，或以"换老板"为由，拒绝继续为消费者提供服务，或干脆人去楼空，使花不少价钱购买的会员卡变为一张废纸；或者当会员卡宣传与实际服务不符，消费者要求退卡时，经营者往往以"最终解释权归商家"或"此卡一经售出概不退卡"为由拒绝。这种行为实际上是商家在用免责条款侵犯消费者的利益，往往给消费者带来经济损失。

陷阱七：短信服务"中大奖"。

网友木头苦于手机被短信小广告轰炸。木头用的是全球通的号码，据她说，估计自己的号码十有八九被泄露出去了，什么装卫星电视、刷卡消费、祝福点歌等，每天都能收到十几条。最可恶的就是夜里两点多，小广告还在孜孜不倦地发着。

见招拆招：至今仍有个别的运营商以免费服务、祝福或点歌、"中大奖"等为诱饵，骗取消费者的钱财。当出现陌生者的短信时，要有所警觉，若贸然回复就正中了不法运营商的奸计。当你接到"中了某项大奖"的告知时要坚信"天上不会掉馅饼"。如果碰到确实需要的信息服务时，应把服务内容和资费标准都了解清楚后再回复，同时也要留意查验每月的资费清单，发现问题及时询问或向有关部门投诉。

商家总是会处心积虑地设计各种消费陷阱，所以消费时一定要提高警惕。应对这些消费陷阱的方法其实并不难：第一，就是消费有度，不管商家说得如何神乎其神，只购买自己所需要的商品；第二，就是要自觉抵制贪图便宜的心理，不为商家的小实惠所动；第三，就是消费者擦亮眼睛，考察清楚对方的信誉度；第四，购物时尽量货比三家，避免盲目冲动带来的消费损失。

消费多陷阱，购物需警惕。作为消费者的我们，只有时刻保持警惕，理性消费，才可以使手中的每一笔消费真正物有所值。

消费误区一：贪小便宜浪费更多

很多女人似乎都喜欢贪小便宜。在日常生活中，我们常常会看到这样的场面：在锱铢必较的菜市场上，两个女人会因一条带鱼的归属权而展开骂战；女伴们一起出去吃饭，但是就是有人不愿出钱或千方百计出少点。

从表面上看，这些女人的确占到了便宜，得到了额外的好处。但是实际上，她们却丢了另外的东西，那些东西比她们得到的还要宝贵：比如说，他人的尊重和情谊，自己的人格和尊严。

当然，最典型的情形，莫过于很多女人都非常热衷于打探百货商场、大超市里的优惠信息。只要看到某种商品降价打折，无论自己是否需要，都会毫不犹豫地掏钱买下来。

生活中，很多女人从眼前的表面利益出发，认为凡事只要有利可图，也不管合不合适，都会赶紧据为己有。她们自以为占了点小便宜，却不知丢掉了"大便宜"。

平常逛街，王莎莎最喜欢看特价商品，凡是打折促销的商品，有时用不到的，她也会忍不住去买。虽然事后总是后悔，但是当又看到特价商品时，总是重蹈覆辙。

有一天，王莎莎在一家商场闲逛时，看到商场的厨具区打出买二送一的广告，送的正是她一直想要的一套刀具，前提是要买一个微波炉和消毒柜。

当时她也想买一个消毒柜，不过她选择的消毒柜档次要比商场的这个要低点，价格也便宜很多。但是既然可以买二送一，自己白白得到想买的刀具，又何乐而不为呢？她记起弟弟曾经说过家里想添一个微波炉，于是她就将微波炉和消毒柜全买下，顺便也把心仪的一套刀具搬回了家。回家后，她打电话告诉弟弟，她帮他买了一个微波炉，谁知弟弟告诉她，他已经买了。

这下子王莎莎犯愁了，自己已经有微波炉了，用不到，白买了。她给自己算了笔账，买消毒柜和微波炉用去1540元。如果不是为了这套刀具，她只会买200元的消毒柜，而不是现在的将近700块钱，而800多块钱的微波炉根本就不用买，这套刀具在市场上也不过100多元。本来只用300多块钱就可以买回自己想要的东西，结果却花去1500多元！算起这笔糊涂账，王莎莎几乎都不敢相信！

王莎莎很会精打细算，但是就是贪了“送刀具”这个便宜，所以买了微波炉和消毒柜。消毒柜虽然需要，但是没有必要买那么贵的，而微波炉却是买了也无用。本来是贪小便宜的，但是细算下来，还是吃了亏，不划算。

事实上，王莎莎遇到的这种情况还是较好的，她还不算上当受骗，只是因为自己贪小便宜，估算错误，吃了哑巴亏。而社会上还有许多人，因为自己的贪图小便宜而上当受骗的。

张瑾在坐公共汽车途经某个服务站时，遇到了一个中年男人，那人在车站的门口处放着一张桌子，桌子上面摆放着一台电视机。他其实正在卖无线电视信号接收器。

“父老乡亲们，这可是最新高科技产品，实用实惠。现在我就试给你们看看，我说的是不是实话。”中年男人展示着他手中的无线电视信号接收器，然后把它插到电视后面的天线插孔后，这时，电视屏幕上还真出现了全国各省的卫视频道节目。中年男人看着电视，向大家大声道：“是吧？简单，实用，信号好，携带方便，并且还不贵，每个只要20块钱。”

不少途经此地的乘客见价格便宜，都心动了，不大会儿便将中年男人带的“高科技产品”抢购一空。张瑾禁不起诱惑，也买了一个。结果回家后在自家的电视机上发现，别说“实用”，连信号都没有！张瑾这才知道上当受骗了，拆开无线接收器后发现里面竟然没有任何的线路，而是铸熔的黑色碳素！

其实，只要我们冷静下来，就会发现这个骗局漏洞百出。如果真的是高科技产品，怎么会沦落到摆地摊的地步呢？另外这个中年男人究竟是何方神圣？他怎么会有这种高科技产品？既然是高科技产品，那就必须有正式的厂家生产，因为高科技产品可不是某人在某个角落里鼓捣几下就可以出来的。中国很多名牌产品，市值几百亿，许多核心技术尚且掌控在别人手中。你以为高科技产品有那么容易做出来的？而这个产品没有说明厂家，甚至连外包装都没有，这根本与常理就是相悖的。骗子利用的正好是乘客只在车站经过，即便以后发现上当也不可能因为20元钱而千里迢迢地找来。

现在社会上的骗局越来越多。许多骗局根本就不能算得上是骗局，因为那些骗人伎俩，都是讲了又讲的，每个人都是耳熟能详了。但是上当受骗的事情还是屡屡发生，为什么会这样呢？就是因为人们喜欢贪小便宜。

中国有句俗话，叫做“贪小便宜吃大亏”。意思是，人们千万不要因小失大，犯下“捡了芝麻，丢了西瓜”的愚蠢错误。这句话已经成为人们日常为人处世的行为规范之一。中国还有另外一句俗话，就是“天上不会掉馅饼”。凡事都是有得必有失，不会无劳而得，如果你不用怎么付出，捡到小便宜的时候，你就应该想一想，你可能会因此失去什么。

所以，当我们要小聪明占小便宜时，就一定要记住：做人做事要实实在在，遇到诱惑时，要沉着冷静，仔细地去分析利弊，考虑结果，不能意气用事，或心存侥幸。因为谁也不是傻瓜，聪明反被聪明误，算来算去算自己，到头来吃亏受损失的只能是自己。

消费误区二：掏空钱包的“拿铁因子”

一对夫妻有着每天早晨喝拿铁咖啡的习惯。而他们不知道每天喝两杯拿铁咖啡，30年后竟然可以花掉他们200多万美元！

“钱的问题通常不在收入太少，而在开销太多！”戴维·巴哈对夫妻理财最后却离财富很远的迷思，一针见血地指出其中的关键。他认为，多数人都浪费很多钱在“小地方”上，而这些小地方累积起来就是让人吃惊的大数目。于是，他提出了“拿铁因子”这个概念。

那么，“拿铁因子”是什么？我们检视过自己的“拿铁因子”吗？

“拿铁因子”指的是我们在日常生活中所支出的非必要开销，例如每天中午饭后的一杯拿铁咖啡、跨行提款所花去的两块钱手续费、每天一份报纸、看到商场促销就买的两条牛仔裤、夜宵吃的盐酥鸡和小龙虾、在网上淘的 3 款眼影、5 元的奶茶、11 元的打车费、付了钱却未真正使用的健身卡……这些东西，就是“拿铁因子”。它们看似每一项都用不了多少钱，可是你是否想过，这些钱如果累积起来可不是一笔小数目，足以掏空你的钱包。

以往小薇家花钱都是比较随心所欲的，只要手上还有现钱，想买啥就买啥。但是这样使得她几乎每天都为钱包的干瘪而犯愁。在这么一个物价飞涨的时期，捏紧钱包是当务之急。她真是恨不得花出去的每一分钱都能够用在刀刃上。于是她决定，带上一本小账单，细细把日常开销记录下来。

这一记，真是了不得。只不过记录了 7 天而已，翻阅账本的时候，她马上就发现问题了。那一周，她们夫妻俩，一共上班打车 8 次，打车费算下来花了 158 元；要是乘公交车，却只需要 16 元而已；除了一次在家里吃饭，其余都下馆子了。在外面的小馆子一次消费 70 元左右。但是要是自己买菜烧饭的话，一荤两素一汤，材料费不过 20 多元而已。还有她买了一条 400 元的品牌裙子、两条商场促销的牛仔裤、付了钱却未真正使用的健身卡……

她边浏览账单边勾出一大堆不必要的消费，然后通观一下账单，觉得不得了，单这一周，这些杂七杂八的消费加起来已经近千元。她这下才恍然大悟：原来她的钱，就是这么在不知不觉中溜走的。

既然生活中有那么多的“拿铁因子”来消耗我们的钱财，我们应该怎么办呢？

一个好方法是我们要像小薇一样养成每天记账的好习惯。欲望是无限的，要想节制自己的消费冲动，客观上创造一些阻挠消费的条件，有时候也能够起到一些积极的作用。而记账就是一个节制消费冲动的好方法。小薇本来也不知道自己的钱花到哪了，但是通过记账之后，便对自己的资金流动一清二楚。

通过记账，我们能够全面了解家庭在一定时期内的经济收入、支出以及结余情况，清楚每天、每月所花费的钱都跑到哪里，知道哪些项目可以节省。只要小小举动，我们就能省去不必要的开支，何乐而不为呢？

其次，记账对家庭中各项经济收支进行分类反映，可以起到鼓励我们积极计划家庭收支的作用。其实，我们每个家庭都在自觉或不自觉地做一些家庭开支计划，如下月会添置些什么东西，这就是家庭开支计划中的一部分。通过这样的计划，我们就可以合理地安排开支，节省费用了。

当然，最重要的是，我们可以通过记账了解资金流通情况。我们从记账记录中得知个人日常生活资金运作的状况，当发现现金流动有异常状况时，可以随时知道并及时做出应变，找出消费中的漏洞，把家庭的财务状况调整到健康有序的轨道上来。

很多人认为，每天记账实在太麻烦了。但是，只要你坚持下来，就会慢慢发现，当记账已经成为一种习惯时，原来一直困扰你的那种“麻烦”感，已经被一种称为“理所当然”的惯性所代替。进而，你又会发现，记账也只是一种方式，通过这种方式，我们可以改变对金钱不负责的态度。

另外，还一种办法叫抽屉法。这种方法就是将自己每个月的收入平均放入 4 个抽屉。用钱的时候，先从一个抽屉里取，用完了一个抽屉的，再取第二个抽屉的。这就让自己用钱时有了一种游戏和竞技的心态，慢慢和自己较劲看这个月到底打开了几个抽屉。

杨小姐从网上看到了一个省钱的方法"抽屉法"，便将之运用到日常的生活中。她在家中只放当月要用的现金1800元，然后把这些钱分成500元、500元、400元、400元，然后依次放入4个抽屉。用钱的时候，她先从一个抽屉里取，取500元，交物业费、煤气、水电费等，基本够用。

用完了这个抽屉，杨小姐再开一个抽屉，有500元，她把这些钱用来做伙食费。虽然这点钱看起来有些干巴巴的，但是杨小姐决定来一个"少米之炊"。她和老公午餐就在单位里吃，只有晚饭才在家开伙。猪肉较贵，她就买少点；鸡肉价格较低，她就多买点；蔬菜买打折的。早餐鲜榨豆浆，把黄豆、玉米买回去自己做。这么一来，500元的伙食费，一个月也可以应付了。

第三个抽屉里的400元，她用来当家庭零用钱，比如说，交电话费、充值公交卡等，也差不多够一个月的支出了。

经过杨小姐这么精打细算，一个月下来，1800元可以应付得过去，还剩下300元零余。

不过，也我们应该注意到，无论是记账法还是抽屉法，如果没有跟执行结合在一起，就相当于"画饼充饥"，这是没用的。很多记账人虽然每天在账本上留下"印记"，但是只是一堆符号而已，并没有把计划落实到实处，依然我行我素，一点约束也没有，记了相当于没有记。所以，我们必须以严格的纪律约束自己，切实执行，并定期检视，才能避免功亏一篑。

当然，我们节约支出不能超过了一定的度。如果我们为了防范"拿铁因子"而做过了头，该花的不花，像守财奴、吝啬鬼一样，那就得不偿失了。真正的"财富自由"的定义是在有计划的"每月盈余"之下，仍有自由消费，不会因为追求财富自由，而失去生活的自由、幸福和自我的发展。因此，在记账过程中，抓大放小，是为正道。

"'拿铁因子'是一种提醒，但不是要我们变成小气的人，或者影响到个人竞争力。"有一位著名的节目主持人如是说。她每个月的工资都要拿一半给家里的母亲，本来就很微薄的工资也就剩下不多了。但是她还是不愿意省去每天上下班的计程车费，虽然一天最少也会花去几十块钱，但是，她认为这样可以避免挤公车、挤地铁的疲累，让她更能把心力放在阅读、学习上。她认为，如果自己太在意为了消除"拿铁因子"就抓紧钱袋，反而削减自己的竞争力，扭曲价值观，这是不值得的事。

提出"拿铁因子"的理财师戴维·巴哈也特别提醒人们："金钱固然很重要，但毕竟不是最重要的东西。"毕竟身为人类，最宝贵的还是生命与爱，还是能过上幸福的生活。如果我们因为防范"拿铁因子"，而失去了生活的乐趣，那这个防范又有什么意义呢？

消费误区三：把"想要"当成"需要"

如果想要我们的家庭生活过得舒适、健康，那么我们就不得不管好我们的钱袋子，使我们的钱财花得合理。如果我们没有计划、没有节制地去花钱，即使我们有金山银山，也不够我们挥霍，更何况我们没有呢？

上班族的收入是非常有限的，辛辛苦苦一个月，得到的也不过几千块，但许多人消费起来却没有节制，想买什么就买什么，而不考虑自己是否真的需要，于是出现了众多"月光族"，他们时常因为没钱花而愁苦不已。如果我们想不再"月光"，就得开始自己的理财之路，量力而行、全面安排、精打细算、讲求实效，克服消费的盲目性、随意性和狭隘性，克服爱慕虚荣、摆阔、攀比和超前消费的毛病，把"我想要的"变成"我需要的"。

首先，我们不能够一味地贪图名牌。名牌通常代表高质量、高品位，穿在身上会使人对你刮目相看。如果我们为了追求产品的质量而购买一些名牌是可取的，但是如果我们一味地追求名牌，借此来炫耀阔绰或追求名牌带来的其他效应，以求得到心理上的满足，

而不顾个人消费能力，那就是非常不理智了。

"我不知道怎么了，我收入不错，为什么我会没钱呢？"史小姐困惑苦闷无比。她是北京某网络公司的经理，月薪 10000 多元，收入不菲，但是她却总是觉得自己是一个穷人。

问题不是出在她的收入，而在她的消费上。在她的意识里，追逐名牌是个人成功的标志。所以，当市场上流行什么时尚类名品时，比如说服装、化妆品等，她都会一掷千金，毫不犹豫地买下来。家里已经有很多名牌产品了，但是看到类似的产品时，她还是忍不住去买。今年"五一"到香港旅游的时候，她购买了一个 20000 元左右的进口挎包。

一味追求名牌而不顾代价是史小姐的消费理念，但现在她却为自己的这种不理智消费行为尝到了苦头。其实我们没有必要什么都非名牌不买，比如说我们买电脑不一定要苹果电脑，如果功能还可以的话，买戴尔、联想也不错。我们买包不一定要是 LV 的，其他一般的包也可以，合适的就行。

其次，我们要控制我们的贪求廉价的心理。很多人遇到低廉价格的商品，不管自己需不需要，先买了再说，追求购买时的一时心理满足，贪一时之便宜，结果花了很多钱却没得到什么好处。

张大妈的家庭经济条件一般。她特别喜欢买特价商品。有一次，她在菜市场看见有 5 毛钱一斤的橘子，比平时的一块钱便宜了一半。她看橘子的成色就知道这种橘子是放了太久，如果再不卖掉就会变坏的那种。但是她看橘子难得那么便宜，于是心动了，买了十几斤回去。结果大家吃了一半都不想吃了，剩下的全部坏掉。到头来也占不到什么便宜。

另外，现实生活中常见到这样一种现象：许多人，特别是一些青年白领，在买东西的时候仅凭自己的一时冲动，想买什么就买什么，兴致勃勃，充分享受了购物的乐趣。但是买回家后就后悔了，不是嫌价钱贵就是感到质量不好，或者根本就不适用。

某消费者协会对 1000 名上班族女性进行的调查结果显示：有 13%的人承认她们经常花一些不该花的钱，购物后常常后悔，因为在心血来潮时买的东西根本用不上或很少使用。

最后，不要过度消费。我们中有很多人贪图着一时享受，而不顾自己承不承担得起，疯狂消费，结果却是使自己陷入极大的困境之中。

莎莎喜欢超前消费。她认为，刷卡消费就是花别人的钱来使自己的生活更滋润。这种看法在她最初透支第一张卡时自然没有问题，因为那时她能即时还款，消费还在她能承受的范围之内。但是，随着她超前消费意识的日益膨胀、市场诱惑日益增大的境况下，她就失去控制，就慢慢走进深渊了。

为了在免息期内可以支付第一张信用卡的欠款，她申请了第二张信用卡以还清第一张卡的透支，后来又申请了第三张、第四张，如此"卡套卡"，形成了循环透支。到最后，因为透支实在厉害，莎莎根本无法偿还，彻底成了"卡奴"。每到还款的最后截止日，莎莎就为自己之前的过度消费"生不如死"。最后，实在无可奈何，只得由父母帮助她还清欠款，这使得莎莎愧疚、痛苦无比。

之所以会产生这些消费陋习，是因为我们不清楚自己需要什么，而是根据自己的兴趣消费，导致消费过度。

所以，我们在消费的时候，要有针对性，知道自己需要什么，制订购物计划，不要超出预算，即使遇到自己很想买的东西也不要买。

最关键的是我们要有自己的主见，不能随波逐流，盲目地模仿别人，听别人说什么就是什么，别人流行什么我们就必须得跟着买什么。我们既要清楚自己的实际情况，也要拥有自己的鉴别能力。有很多时候，我们并没有购物计划，我们看到某种商品的广告或者进行促销时就蠢蠢欲动，从而打乱了我们的购物计划。所以我们在购物之前，一定要想想自己需不需要，如果不需要或者可要可不要，即使别人疯狂抢购，我们也不要盲目跟风，不能因为一时冲动而购物。

姐妹们，生活需要金钱，幸福也需要一定的金钱作为基础。只有我们买“需要”的东西，控制好我们的消费欲望，让钱花得合理，我们才有可能过上幸福的日子。

消费误区四：对数字的尾数视而不见

一天，武茜遇到了一件难以相信的事。她买了3件衣服，两件300多元，一件200多元，所有加起来也就800多元，可是却要付1085元。后来，她仔细看了一些衣服的标价，发现这些衣服两件是398元，一件是289元，尾数加起来就是285元，又可以买一件了。武茜说：“购物和刷卡的时候我都没仔细看，结果比我的预算多了将近300元。我的天啊，商家就这样骗走了我的钱。”

我们曾经发生过这种事情吗？我们是不是发生之后都不知道是怎么一回事，不知道怎么就上了商家的圈套了？

在逛超市时，你是否会时常比较同类物品的价格差别呢？你是否常常被它们细小的差别所左右呢？聪明的商家就是发现了这个特点，于是在定价时，他们就在这里“要了一个花招”。如果我们仔细观察货架上商品的价格，就会发现它们极少取整，而是多以8或者9结尾，但是为什么会这样呢？如果取整数，价格不是更容易让人记住并便于比较吗？收银台因此就会更方便汇总商品，找零也省去了，这样不是更省事吗？其实，就是这种“不省事”做法，却暗藏着商场营销的奥秘。

商家之所以采用这种策略，是因为他们了解消费者追求物美价廉的心理，那些对商品价格较敏感的普通老百姓尤其如此，价格便宜往往成了他们购买该项商品的决定因素。尾数定价虽然价格降不了多少，但是能给消费者带来商品便宜的感觉。我们通常不会认为一件98元的商品比99元的便宜很多，但是却会感觉99元比100元的差距很大，虽然都只是相差1元。数字不同我们感觉也大不一样，它给人的感觉是，整数要与比它相差很小的带尾数的数字相差很大，其中奥秘在于人对数字的认知过程。

多位数是由左向右书写的，我们为了加快对数字的信息处理，会倾向于尽可能减少记忆负荷，这样一来，我们就可能简化忽视或根本没注意到价格标签最后面的数字。所以，当我们平常在提及某种商品价格时，首先想到是第一个数字，而后面的数字则会记得不是很清楚。我们所简化忽视的数字依赖于数据的第一个数字的大小，比如商品标价为99元，我们可能会理解为90元。商家就是知道了人们认识的这个特点，于是将99或者95作为商品价格尾数，这样既可以吸引消费者来购买，又使其定价尽可能高，获取最大利润。

另外，尾数定价也让我们认为商家在定价的时候，计算得非常精确仔细，从而使定出来的价格更加接近成本，因此，我们会感觉商品价格真实可信，并非虚高。另外，尾数定价也会使人产生“联想作用”，让人把99作为价格尾数的商品跟打折联系起来，感觉这个价格已经在原价的基础上打了折扣，值得购买。这种行为在不少学者的实验研究中得到了验证。研究还发现这种联想作用与广告对低价和折扣信息的宣传经常采用尾数标价的形式有很大关系。因为我们对奇数更容易产生价格便宜的感觉，所以商家尾数定价通常以奇数为尾数，如99、97、95等。中国有一个例外，那就是“8”，因为“8”跟发财的“发”谐音，所以使用的频率也很高。商家们认为消费者不会对尾数进行充分考虑，因此相对整数降低一分钱就能让他们觉得商品的价格已经很低了，而且这种方法对于零售商来说成本很低。

最后，这种尾数定价也更有利于商家宣称商品价格已经低到不能再降，这种真实的“最低价”就是带尾数的。

所以，很多超市在定价时喜欢在价格上留下一个小尾巴。据统计，大部分的服装商品，尾数为整数的仅占15%左右，85%左右的服装店商品价格尾数为非整数。

目前，这种定价策略已被商家广泛应用，无论是国外的家乐福、沃尔玛，还是国内

的华联，无论是生活日用品，还是家电、汽车，都采用尾数定价策略。如某品牌的彩电标价 998 元，给人以便宜的感觉。认为只要几百元就能买一台彩电，其实它比 1000 元只少了 2 元。尾数定价策略还给人一种定价精确、值得信赖的感觉。

很多女人在购物时都会欣然落入商家的数字陷阱，看到这些数字时，以为自己捡了便宜，其实，我们根本就不可能从中捡到什么便宜。所以，聪明的女人们要识破这种数字骗局。在购物时不妨试着在商品价格的尾数上加上 1 或者 2，最多加个 3，你就能从数字的陷阱里逃出来。常言道“细节决定成败”，这句话不无道理。

消费误区五：为昂贵的声音付费

品牌意识在现代消费观念中日益普及，那些希望借助名牌的光彩让自己变得洋气、变得美丽的女人们，或者觉得只有高级的名牌才能配得上自己的女人们，或者觉得名牌产品可以提高生活质量，可以在他人面前风光一番，开始不遗余力地想得到它们。有钱人会潇洒地刷卡买下它；没钱的就只能一点一点地攒工资，通过 36 个月的分期付款买下；或者恳求出国的朋友帮着买。

王媛在一家外企工作，周围的同事大多很重视穿着，说白了，就是都很看重牌子。尤其是年轻的女同事，对名牌货更是青睐有加。耳濡目染，公司里买大品牌的人（以女性为主）越来越多。兰蔻的口红、SK－Ⅱ的面膜、CHANEL 的香水、TIFANY 的饰品、PORTS 的套装、DIOR 的包包……公司俨然成了秀场。什么是“名牌货”？就是用买 10 头牛的钱，买到不用半张牛皮就可以制成的皮包。而对于小白领来说，拥有这些东西的秘诀就是省吃俭用 N 个月，然后为购置一件带有奢侈标志的东西而刷光卡里的钱。有条件要买，没有条件创造条件也要买。明知道一个 DIOR 的包包等于几个月的工资，还是要买。为什么？为面子！在一群被名牌武装起来的同事中间，如果你穿得普通，会让人感觉很怪。现在，早已过了那个大家挤在洗手间里试穿同事新衣的年代。穿名牌不是新闻，不穿名牌才稀奇。

但是，花钱有度意味着在生活质量和经济责任之间取得平衡。名牌和时尚并不是你购物时的唯一风向标，适合自己的才是最好的。

如果你不知道如何从眼花缭乱的时尚中选择最适合你的，那么不妨问问朋友的意见，让她们给你一些中肯的建议。收集朋友们的意见，你就能买到适合自己的衣服。要记住，尽量选择一些简单的款式，选择那些能经受时间考验的衣物，不要做时尚界的牺牲品。对跟自己一起逛街的人要加以甄别，警惕那些一直劝说你买这买那自己却什么也不买的朋友。

大S在一个采访中说自己只会买“写着自己名字”的东西。并非那样东西上真的写着“徐熙媛”或者“大 S”几个字，而是，在她看到那样东西的时候，她就知道这是专为自己存在的。比起一下班就去疯狂购物买一堆日后不用的东西回家的人，大 S 显然更清楚如何做一个老练的买手，只买属于自己的，不买别人穿起来很漂亮的。名媛有许多，买手也有许多，但并非个个都可以成为物品真正的主人。是买个手袋回家供奉，每月给它做保养做美容花去自己的血汗钱，还是让手袋伺候你，帮你成为时尚达人？这是个问题。

如果你真的想买名牌来提高一下生活质量，但是你的经济实力又一般，也没有花光几个月的血汗钱来买大品牌的冲动，也没有节衣缩食为名牌的决心。那你也可以选择一个比较省钱的办法。买名牌，一般你可以只买小配件，很多时候，大品牌中的一个小配件也能给自己加分不少，省钱，又有效果。买不起套装，我们可以买丝巾；买不起皮包，我们可以买钱包；买不起全套化妆品，我们买香水。对有些人来说，奢侈品可能是一辆 800 万元的宾利；而对另一些人来说，奢侈品则可能是一份百元的哈根达斯。

另外，很多女人都是花 90% 的时间穿 10% 的衣服，这意味着她们的衣橱中塞满了几

乎永远穿不完的衣服。有一半女人的橱柜里都有没来得及剪下标签的衣物。这对于一些收入不高的女白领来说，非常不划算。时尚界展示着当季的流行风向，时尚达人们对那些想把本季流行元素穿到下一季的人嗤之以鼻。但是如果有的衣服很适合自己，为什么不能一直穿呢？很多这样买来的东西最多只能穿一两次就被主人判定为过时，那么它的真正价值到底在哪里？

说起来，小林最大的一笔开销就是花了5000多元买了一个PRADA包。买之前，她还反复论证，最后得出结论，相比于套装，一个包可以天天带，尤其是名牌包，背好多年都不会过时，而且背上后，整个人的气质都不同了，很显档次。这么一合计，如此名牌，买得值。

小林很喜欢某位设计师设计的衣服，这位设计师每个系列的作品都会有一些变化。它们并不便宜，但是小林只挑最喜欢的并且最适合她的买，而且总穿着。有的她甚至穿了十多年，即使买的时候很贵，考虑到穿的频率也是很划算的。

所以，女人在购物的时候要考虑到自己的需要，看看自己买的东西适不适合自己。不要为了追求名牌，不惜血本。其实最好的名牌是自尊自爱，是对自己有信心，是智慧。不要以为把所有的名牌都搜罗回家才是最厉害的，聪明的女人要懂得不为昂贵的声音付费。

消费误区六：负债消费

"负债消费"这种新颖的消费方式，是现代理财观念不可分割的一部分。在做好个人和家庭理财的前提下，适当选择"负债消费"，不但能让人们尽早享受到生活质量的提高，而且还能为自己投资理财提供更为广阔的规划空间。

同为小学教师的小刘和小陆计划年底结婚，他们看中了一套120平方米的房子，而突然出台的房地产新政使得他们的购房预算面临极大的调整。如果坚持购买看中的这套房子，不得不多准备15万元的首付。刚刚工作没几年的他们为了购房除了自己的积蓄之外，已经把亲戚朋友能借的钱都借到手了，除非动用预留的装修资金。两人也想过是不是转而购买一套面积稍小的房子，但是考虑到小陆已经年近30岁，生儿育女的计划也是近在眼前，如果先买一套小户型过几年换房也很麻烦。

咨询过银行信贷员之后，他们最终选择了通过贷款解决装修问题。在比较了信用卡分期家装和申请专门的消费贷款之后，他们选择了后者："信用卡还款期限比较紧，最多只能分成24期，也就是两年还清，而且需要到指定的建材商和装修公司办理，自由度太低。而通过将原来的一套一居室抵押给银行获得消费贷款，利率同样是基准利率，还款时间却可以延长到5年，装修上的自由度也更大一些。"

在向银行提交申请后，凭借两人的教师身份和目前的收入状况，银行很快就完成了贷款审批，现在婚房的装修即将启动。对于暂时的还款负担，小刘还是很淡定："前几年的月供差不多要占到我们俩月收入的40%，稍微有点吃力，不过我们平时消费也不多，还算能应付。我打算最近看看能不能找到一份兼职，这样压力就更小了。"

在合适的范围内，进行"负债消费"是可以的，这样可以提高我们的生活质量。但是如果"负债"过度的话，就会给我们的生活埋下定时炸弹。"提前享受生活"、"花明天的钱圆今天的梦"，在一个个诱人的口号下，贷款买车、买房、买家电、买衣服，信用卡透支消费正成为很多年轻人生活中习以为常的行为。但是他们却因为自己一时的快乐最终自食苦果。

在北京一家事业单位工作的小方，按理说她的工资在同龄人中是既算稳定又算较高的。但是，她依然是个欠债族，"卡奴"就是她最形象的写照。

刚到单位上班，她就办理了3张信用卡，当初她的本意是信用卡好保管，用起来方便，即使丢失了，也不会有经济损失，但现金就没有这么多优势。她平日购物、吃饭甚至应急取用现金都使用这几张卡，出手很是爽快。然而，一年过后，她办理信用卡的初衷被她的潇洒改变了，过度的透支，使得她的工资一发下来，就只能到银行还贷。渐渐地，工资也不够支付，她想出了没办法的办法，只有用其他没有到还款日期的卡套现，取出现金先还上到期的欠款，但是，每到不同的信用卡还款期限很近时，她常常夜不能寐，一则担心失去信誉，二则担心利息越来越高。小方说："从大学时办的第一张信用卡到现在钱包里的好几张信用卡，每月几乎没有现金结余。就是因为使用信用卡花钱有用的不是自己的钱的感觉。有时因为广告宣传的积分换取礼物的诱惑盲目地购买，每月账单上支取现金需要支付的利息也常是近百元。但是，也正因为自己有这种疯狂刷卡的习惯，一直以来都是一身债，一直在还利息钱，慢慢让自己陷入了"卡奴"的牢笼。

复旦大学社会学系教授胡守钧认为，贷款消费是现代经济的一部分，适当的负债消费有助于改善生活品质。但过度负债将成为家庭负担，造成生活水平变相下降，因此个人办理消费贷款要量力而行。在借贷前一定要有风险意识，毕竟车贷、房贷的还款期限长，要充分考虑还款期间可能出现的变故。

交行理财专家建议用户，申请贷款额度时要量力而行，通常月还款额不宜超过家庭总收入的50%；贷款用途要合法合规，交易背景要真实；根据自己的还款能力和未来收入预期，选择适合自己的还款方式；向银行提供资料要真实，提供本人住址、联系方式要准确，变更时要及时通知银行；认真阅读合同条款，了解自己的权利义务；要按时还款，避免产生不良信用记录；不要遗失借款合同和借据，对于抵押类贷款，还清贷款后不要忘记撤销抵押登记。

从某种意义上说，信用卡的出现和普及，拉动和刺激了消费，带来了经济的发展和繁荣。但是，对持卡人来说，超前消费给自己的经济带来了巨大的压力，以致影响正常的生活。

财富测试：你有冲动消费的毛病吗

商家有一句话，女人和孩子的钱是最好赚的。就是因为大多数女性朋友都容易受到各种广告的诱惑，产生冲动消费的行为，而且女人大多掌握家里的日常消费支出大权，因此，商家就会想尽各种各样的办法让女人消费时"冲动"。那么，你有没有冲动消费的毛病呢？做做下面的测试你就可以了解自己有没有这个"潜能"了。

题目：看电影的时候，你觉得下面哪种场景会令你恐怖万分或让你感觉很不吉利？

A. 看见路上出殡的行列或灵堂

B. 走在路上，鞋带忽然断掉

C. 没有，因为从未有不祥的画面出现

D. 梦见亲属死亡

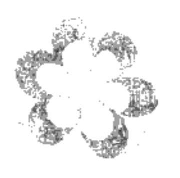
测试结果：

选A：当你看到自己钟爱的影星、歌星、球星穿着一件漂亮的衣服时，你便会疯狂地迷恋并喜欢这件衣服，并且认为这件衣服同样适合自己。你会不顾经济状况是否允许而冲动地将之买下。你是个典型的冲动消费者。

选B：你是个对什么事情都漠不关心的人，所以也没有什么事情会让你激动紧张。你很淡定，消费时全凭自己的需要而定，不会发生冲动消费的行为。

选C：你理性且高智商，在任何方面包括消费方面都很聪明。

选D：你是个对前程缺乏自信的人，你缺乏安全感，常常会因为别人的话紧张好半天。你的消费理念不科学、不现实，当别人说："你的脸色不好，是不是气血太亏了？"你就会把钱拿出来买上一大包西洋参当饭吃。





第十三章

如何将财富传给下一代

需要教孩子理财吗

意大利的蒙台梭利是20世纪最有影响力的教育家之一，她在自己的书中仔细分析描述了儿童学习和成长的方式。“很多人和我一样，相信教育最重要的阶段不是大学，而是0~6岁，智慧在这个阶段形成，并且人的心理也是这个阶段成型。”儿童无意识的大脑与成人完全不同，具有特殊的心理能力和智慧。成人的学习仅仅是接受，然后找个大脑沟回储存起来，儿童则通过学习塑造了自身。

钱就是买东西吧？在孩子们相对简单的小脑瓜中，只是把钱当成可以换取好吃的、友谊的东西。钱，不是白白得来的，而是用自己的辛苦劳动和血汗得来的。钱是生活的必需品，因为什么东西都得用钱来买。

你需要对孩子谈论钱，但不同的年龄阶段要用不同的方法。不要在孩子面前肆无忌惮地数着大把的钞票，仿佛它们来得是如此容易；也不要在孩子面前噤若寒蝉，仿佛钱是很肮脏的东西。

假如你家境富裕，也不要在孩子面前过多地表达自己家里经济状况的优越，更不要把孩子的朋友依据家庭状况分成三六九等，也不要让孩子看到你们无所顾忌地去豪华餐厅用餐，买各种并不必需的奢侈品。否则，很有可能让孩子感到钱是很容易得来的，不懂得珍惜和努力。

日本家长通常会教育孩子：“除了阳光和空气是大自然赐予你的，其他的一切都要靠劳动获得。”让孩子从小明白，钱是很严肃的东西，来之不易，不可以随意消费。简而言之，你总归要让孩子明白，钱只是我们实现幸福生活必不可少的一部分，但远远不是全部。

为什么要教孩子理财？我们说，IQ（智商）反映的是人作为一般生物的生存能力，EQ（情商）反映的是人作为社会生物的生存能力，除了这两个Q以外，还有一个FQ，就是所谓的“财商”，它反映的是人在经济社会里的生存能力。

据悉，在国外，理财教育大都从娃娃抓起。比如美国，很多年前就有一个财商教育计划。孩子3岁时能够辨认硬币和美元纸币；4岁的时候要知道你不能买到所有的物品，很多东西不是你想买就必须要买回家的，要做出选择；5岁的时候要知道钱是怎么来的；7岁就能够数大量的硬币；到了8岁，就应该知道通过额外的工作赚钱，并学会储蓄。在英国，从2010年9月起，基础财务技能将成为初中毕业考试中数学考试的一部分。

不让孩子输在起跑线上，仅仅是上双语幼儿园，学钢琴、画画、学舞蹈、学奥数，上好中学、考好大学么？有好工作，不一定有好生活过；会赚钱，不一定会理财。我们可以一辈子不和钢琴发生任何联系，但是不论你愿不愿意，你都要和钱打交道，学会与钱和平相处很重要。智商、情商、财商，任何一方的跛脚都会使你的幸福生活功亏一篑，三点才能成一个平面嘛！

中国的理财教育源远流长，春秋时期的范蠡就是理财的典范。然而，在长期“重农抑商”的政策下，传统的理财理论并没有太大的成就。即便现在，理财也被认为是大人的事，与孩子无关。近年来，一直有教育专家呼吁加强青少年个人理财教育。遗憾的是，这种呼声并未引起社会的广泛关注和重视。不少家长仍是倾其全力满足子女的虚荣要求，只注重孩子的学业，绝少考虑其是否善于理财；各地的学校也未将理财教育纳入教学范围，不但小学、中学课程中难见相应的章节设置，就是在大学，也难以有机会接触到以投资、创业、消费、理财为核心的系统的理财教育课程。即使有，也是空洞的说教多，实际操作少。

当今这个时代的孩子是先学会花钱后学会挣钱，在花钱和挣钱之间有一个真空：理财。没有经过理财教育的孩子，很多只知道花钱，缺乏正确的消费观念和创造财富的能力。如果说学校生活是社会生活的前奏和预演，在这个时代，理财教育不应该再是一个空白。尤其是我们致力于提高学生综合素质，致力于培养适应时代要求的复合型人才，孩子理财教育就更不能缺失了。

学习理财，不是让孩子一心向钱看，把孩子培养成“守财奴”，而是要通过这个现实的道具和游戏培养孩子的品格。从小开始做好理财训练，对于一个人将来的成长，可以带来很多的好处。短期的效果来看，他们会养成不乱花钱的习惯；而从长远的角度看，更有利于形成独立的生活能力，树立正确的道德和劳动观念，为自己铺上一条光明大道。相反，如果不能从小做好理财训练，帮助孩子明白金钱的概念，到了他们长大之后，就可能引起很多问题，例如不少年轻人滥用信用卡，甚至未毕业已申请破产等，这都是让家长和社会痛心的悲剧。

所以说，要让孩子明白成本和收益的关系，想得到就必须要付出，天下没有免费的午餐；还要让孩子培养坚强的意志和对自己情绪的控制力，为了得到一个大的玩具，你可能就是需要一星期不吃棒棒糖，不能只顾及时行乐只图眼前快活，等等。

帮孩子理财，不如教孩子理财

现在的家庭一般都是独生子女，孩子基本上都是家里的小皇帝小公主，家里花钱一般都围着孩子转，缺乏对孩子正确金钱意识的培养。如果孩子太喜欢钱，就会钻在钱眼里，成为“小财迷”；如果孩子太不把钱当一回事，长大就会成为败家子。所以，如何让孩子从小就养成正确的理财观念，成为金钱的主人而不是金钱的奴隶，对家长来说是非常重要的一件事。

欲培养孩子正确的理财观念，首先我们应该给孩子解释金钱和财富的来源。不要让孩子觉得父母本来就有钱，或者认为钱是从银行里出来的。许多小孩只是知道爸爸妈妈有钱，只是知道爸爸妈妈的钱他可以想要就能得到，其他的什么都不知道。这样下去的话，我们怎么能期望我们的孩子会有正确的理财观念呢？所以，我们要告诉他们，钱是父母辛辛苦苦工作得来的，这些钱要用来支付各种各样的开支。我们应该让他知道财富是怎么回事，它是怎么来的，是用于干什么的。我们不要觉得孩子不懂，或者这些事不关孩子的事情，而什么都不告诉他。

我们应该从小教育孩子怎么去理财。孩子虽然不会赚钱，但是他们每年的压岁钱、零用钱等，可是一笔不小的财富。我们除了帮孩子管理这些钱之外，还应该告诉他们应该如何储蓄和花费。例如，我们可以约定每个月的第一天或是每周周一发一次零用钱，并且告诉孩子在下次发零用钱之前，他不可以再向父母要钱。当然，为了遵循循序渐进

的原则，我们可以在刚开始的时候，约定7天为一周期，待孩子习惯之后，再逐渐把时间拉长为两星期；而随着孩子的年龄增长，间隔也应越大。这种方式可以让孩子节约花销，学会如何规划支出的分配。

有一次，廖小姐把3元钱交给她的女儿，并告诉她："这是你一天的费用，你想买什么，自己看着办吧。但是无论如何，也不能再向爸妈要了。"女儿说可以。一天下来，女儿还剩下1元钱。

廖小姐问她："你为什么还留下1元呢？"女儿回答说："妈妈，你一天只给我3元钱，我最多只能用3元钱，但是要是有一天我要买一样超过3元钱的东西，怎么办呢？所以在我用不着那么多的时候，我要省下一些，以后我就可以买3元钱以上的东西了。"

廖小姐于是明白，不管对于大人还是孩子，只有钱的所有权归于自己，才会认识到钱的价值，才能产生消费有效需求。

发现这个秘密之后，廖小姐便把给钱的周期加长，周期从一天改为一周，然后再改为一个月……

我们不要认为孩子什么都不懂，也不要低估孩子的能力，从而什么事情都不交给孩子去做。我们也不能够"一朝被蛇咬，十年怕井绳"，似乎孩子犯了一次错，就不敢放开让孩子去做了。美国等西方国家很早就开始培养孩子的独立意识、理财意识，他们的做法是值得我们借鉴的。

另外，为了让孩子了解更多理财的知识，不妨在我们到银行办理开户，或是到银行存钱的时候，把孩子带上，让他们慢慢学会怎样去开户、存款以及提款等，这样可以让孩子亲身感受"复利"的神奇效果，以此来激励孩子多储蓄。

在规定给钱周期之外，我们还应该教育孩子记账。刚开始的时候，我们可以先起一个示范的作用，在孩子领到零用钱时，帮助孩子把未来一个周期所需要的花费记录下来，额外的支出也要随后一一记录，然后让孩子照着这个样子去做。几个月后，我们就可以根据这份记账单，了解到他们的消费倾向，以及他们对金钱的价值与感受。如果什么地方出现了偏差，我们也可以适时纠正；如果什么地方孩子做得很好，我们也可以借此对孩子进行奖励。记账不仅可以帮助孩子培养良好的理财意识和习惯，也很容易让他们理解花钱容易挣钱难。

接下来，我们还要教育孩子怎么去消费。不同阶段，孩子总有不同的消费需求：如小时候买脚踏车、玩具，小学时买电脑游戏，初高中时让父母添置MP3、手提电脑，或者到大学时让家长买摩托车等。从小我们就可以帮助孩子规划出时间表，帮助孩子估计他大概要花多长的时间就可以实现自己的目标。这样的做法，有利于建立孩子的理财目标及投资观念。当然，我们在适当的时候，还是要在金钱上帮助孩子一把的。比如说，一件很贵重的东西，仅仅凭借孩子自己的力量是很难买得到的。这时候我们可以适时地告诉他：妈妈可以帮你忙，可以借给你钱，但这还是算你自己买的，以后你再还给我好不好？

当然了，什么事都有一个度，不能做得太过分，让孩子懂得有借有还是必要的。但是我们可以在适当的条件下把条件放松些，如果太执著于钱的话，把孩子培养成只认钱不认亲人的人，那就不妙了。

光教会孩子花钱还不行，我们还要教育孩子怎么去赚钱。这个理财观念，我们可以在孩子上初高中的时候，教给他们。

有一个孩子在朋友的帮助下，联系到一个卖苹果的生意。孩子从上家买回来的价格是每公斤2元，卖给下家接货的价格是3元。孩子通过这个生意，赚了几百块钱。这虽然是一件小事，但在孩子心目中影响非常大，从此他就有了这样一种理财意识：只要是商品就会存在差价，只要存在差价就可以赚钱。

我们家长这样做，是为了从小培养孩子的理财意识，是为了孩子更好地发展。爱孩子是我们的天性，世上没有不爱孩子的父母，但是我们不要因为一时的溺爱，而不顾孩

子以后的幸福。因为溺爱不是真正的爱。孩子总是要脱离我们，自己去飞，他们不可能在父母大树的庇护下过一辈子，所以我们只有让他们的翅膀更加壮实，以便他们在以后的蓝天中，飞得更高、更自由。

百万富翁教父给孩子父母的忠告

罗伯特·T. 清崎是著名财商教育专家，被誉为“金牌教练”、“百万富翁的教父”。他认为：“人们只知道为金钱而工作，但很少有人愿意学习让金钱为自己工作。如果你像一个穷人那样思考问题，那么无论你赚多少钱，你仍旧会把钱全部花光而一无所有。”“很多时候金钱就是力量，同时金钱也是一种观念。”

“给孩子鱼吃，不如给孩子钓竿。”毕竟再多的钱都有被花光的一天，可是懂得理财，就可以使有限的资产不断累积，而正确的理财观念必须从小养成，对于孩子来说，这才是给他们的最有价值的财产，同时也表明了理财教育的重要性。把理财观念传递给孩子，也有秘诀可以遵循：

（1）尽早训练孩子的数字敏感度。对学龄前的孩子来说，即使会数数了，也未必懂得数钱，因为那只是抽象的声音或文字，必须让孩子感受数字的多与少到底有什么不同，才能建立金钱观。

（2）让孩子陪你去购物，在采购中，教孩子看价钱，并且让他们知道，这个东西的价钱过于昂贵所以你不买，怎样买比较划算，告诉孩子，货比三家不吃亏，以及要有购物预算等概念。

另外，在付款的时候，可以把钱交给孩子请他支付，甚至对于较大的孩子，不妨在需要到便利商店买酱油、盐的时候，请孩子帮忙跑腿，偶尔把找回来的零钱给孩子作为奖励，并教孩子将钱存起来，帮其树立储蓄的观念。

（3）教孩子设定具体理财目标。当孩子开始有零用钱的时候，就可以教他们定期审视自己存了多少钱。父母可以陪着孩子一起计算，并记录下来，而当孩子会写数字，并且具有基本的加减概念后，可以给孩子一本账簿，让他们学习如何记账。

（4）让孩子记账，引导正确消费观。就算是在同一个环境下长大的孩子，理财消费观念也可能差距很大，有些孩子天生慷慨、不拘小节，长大后往往容易成为入不敷出的人。但有些孩子则对钱有相当大的不安全感，进而成了一毛不拔的铁公鸡，这些都是不健康的理财行为，父母必须从旁协助导正。

（5）为孩子开立银行账户教孩子储蓄。一般先从存钱罐开始，但当钱罐已经有不少的存款时，不妨带孩子一起到银行去开设一个属于他的存款账户，而且最好让孩子保管自己的存款簿，如果他不放心，那就让孩子知道你将簿子放在哪里。有了这个账户后，不管存钱或是领钱，最好都让孩子全程参与，借此使其明白银行的功能，并教孩子看懂存款账簿。

（6）借钱给孩子，培养孩子的贷款观念。可以借适度的钱给孩子，让他有借钱、还钱、支付利息的观念。这时最好请第三者当仲裁人，让其约定如何还款、何时还清等，最好可以借据形式记录下来，使孩子了解到借、还钱的重要性，培养其责任感。

（7）从游戏中体认，善于理财才能致富。其实，常见的“大富翁游戏”算是入门的理财学习法，有买卖、投资行为，而机会、运气的设置，更是让参与游戏的人可以体会到，人生有许多不能预期的变数和风险。所以，必须要有适度的规划，否则，有可能负债累累，甚至破产。

（8）从生活周遭找投资标的。投资可以说是理财项目中较为困难的一课，要让孩子彻底了解投资，更不容易。其实，父母只要让孩子知道，所谓的投资股票就是用钱购买该公司的股票，当公司获利，所投入的本金便会因此增加利息；反之，该公司一旦经营不善，则这些资金将会贬值。

在实施理财教育的过程中，父母需要遵循以下的原则：

首先，要让孩子真正拥有钱。

许多人的成长记忆中，父母都会给些零用钱，逢年过节也会从长辈手中拿到不少的红包，可是父母通常都会将孩子好不容易存下的零用钱或是长辈送的红包，用“爸妈替你存下来”的借口，全数收回去。这反而造成孩子一拿到钱就赶快花掉的坏习惯，因为他们会认为存下来只会被大人“没收”。

其次，父母要记得给建议，但支配权交给孩子。

大卫·欧文在其《我家老爸是银行》一书中指出，多数父母即使让孩子拥有存款，却完全不给他们支配权，往往孩子要买什么，父母认为不必要，便极力阻止，徒然留下不好的沟通经验，倒不如给意见，由孩子自行评估。他以儿子想换新脚踏车为例，他不赞同但也不阻止，只是分析原本的脚踏车仍新且堪用，而想购新脚踏车除外形炫之外，并没有特别好用的功能，但价格高出很多，可能花掉他所有的存款，分析后决定权还是在孩子，终于让儿子不再坚持。

大卫·欧文认为，毕竟孩子未来还是要自己决定如何支配金钱，现在做错决定也许只是损失几十元，最多几千元，可是却能换取一个教训，以免长大后一赔可能就上万元，甚至倾家荡产。

最后，理财教育的重点在于让孩子花自己的钱。

孩子开始有零用钱之后，就要让他学习如何花自己的钱，这样他们才会懂得珍惜金钱。可以和孩子协商，如果是学费、教材费用或是全家一起的花费，就由父母出钱。但如果是自己想买的玩具、出游时的纪念品、朋友的生日礼物等，则要让他们自己付钱，因为若是别人付账，就容易流于滥花、浪费的情况。

只要父母给予孩子正确的理财观，引导他们采用合理的理财方式，加上秉持上述这些原则，不要以自己的立场去干涉孩子的理财细节，那么，孩子便可以从中学习一辈子受用的金钱价值观，轻易借理财就能致富。

孩子的“钱”途，从零用钱开始

中国有句俗语，叫做“因噎废食”。假如父母因害怕孩子乱买东西，而不让他们得到零用钱这个实习理财的好机会，情况就好像这句俗语所形容的一样了！零用钱的功用，除了让孩子可以购买一些喜欢的东西外，更是作为 FQ 理财训练的最佳工具。学习 FQ 理财与学习其他学科一样，如果理论中能加点实践的机会，效果必定能够事半功倍，特别是对于年龄较小的孩子，只跟他们研究理论，是很难提起他们的兴趣的；但若能给孩子一些属于自己的钱，就可以让他们更能明白金钱的概念。

事实上，没有足够的消费行为，就不能好好地了解社会，不知道金钱的可贵，更不用说创造财富。所以父母给孩子零用钱，除教导他们树立处理金钱的观念，同时更应该让他们学到理财之道。

虽然孩子日常大部分的开支，都会由父母负责支付，但总会有一些消费，是可让孩子自己决定的，比如购买零食等。父母与其买给他，倒不如给钱让他自己购买，以作为理财实习之工具。不过金额不能过多，否则会让孩子觉得金钱来得容易，从而产生偏差的观念。

在可能的情况下，孩子本身如何花费零用钱，应尽量由他们自己决定，以培养他们的独立能力。当然，这个过程可以循序渐进，一步一步地来，慢慢给孩子越来越多的自主权。

从一些心理学的研究得知，即使是很小的孩子，也会为自己有小钱包而感到自豪。不过家长给孩子零用钱以后，必须配合适当的安排，才能发挥最佳的作用。否则随便扔给孩子几张纸币，而不加以教导的话，效果只会适得其反。谈到零花钱，我们不能不说

到零花钱中的大头——压岁钱。

磊磊妈妈从春节后就为磊磊的压岁钱怎么处置烦心到现在，看到某报正在举办“富小孩理财计划”，多个家庭都通过这个活动得到了银行专业理财师的指点，磊磊妈倍感兴趣，赶紧联系上该刊记者，希望理财师也能助她解除烦恼。

压岁钱本来是亲戚朋友对孩子的祝福，可是这笔“红包”却让磊磊和妈妈闹起了别扭。

磊磊今年 10 岁，刚刚过去的春节磊磊收到了近 5000 元的压岁钱，妈妈觉得这么多钱让小孩子拿着不放心，怕孩子会乱花，于是全部收了起来由自己保管。加上前些年积累下来的，磊磊的压岁钱账户目前金额已达 38000 元。

但是，磊磊对此非常不乐意，并因此一直跟妈妈闹别扭，坚决要自己管理。磊磊说，他的同学收到的压岁钱都很多，一个小伙伴今年收到了近万元，请了一群死党去必胜客大吃了一顿，另外一个同学也说要请大家去看电影，自己要是一毛不拔太没面子了！

为了这事磊磊妈忧心忡忡，既然把孩子的压岁钱全部缴公孩子不满意，那么怎样管理磊磊的压岁钱，既让孩子有自由支配的权利，又能够让他合理使用压岁钱，不乱花压岁钱呢？

磊磊之所以和妈妈闹别扭，主要是觉得压岁钱存在妈妈账户就不是自己的了，这让磊磊没有归属感，应转变方式让孩子真正感觉到自己是压岁钱的主人。

很多孩子平时要什么家里都尽量满足，造成了孩子对理财没有概念，并且不懂得节制。这就需要父母通过对孩子压岁钱的引导，培养他们正确的理财观念，并且通过压岁钱理财储备孩子上大学及继续深造的教育金。要求专款专用，保证稳定收益。

目前多家银行都已经开通小朋友的银行卡，并可以印制小朋友的名字在卡面上，妈妈可以以磊磊的名义办一张卡，卡面印上磊磊的名字，孩子会觉得自己得到尊重。小朋友都希望自由支配自己的压岁钱，但是作为监护人，家长一定要陪同孩子一起到银行网点办理业务，一方面可以借机向孩子讲解理财的基本知识，另一方面也可以关注孩子的投资方向。

对于孩子零花钱的管理主要可从以下的几方面来进行：

（1）商定好磊磊平时的零花钱由妈妈来支付，妈妈每个月往磊磊自己的银行账户存入零花钱 100 元，由磊磊自己支配。

（2）妈妈可使用银行的“定期定额”转账功能将钱每个月打到磊磊的账户上，磊磊需要用钱就从自己账户中取。这样可以在银行流水中清晰地反映账户资金使用情况。

（3）妈妈要给磊磊一本记账本，磊磊必须在账本中记录自己的每笔花费。

（4）如果磊磊大手大脚挥霍零花钱的话，那每到月底，磊磊就体会到入不敷出的痛苦了。妈妈这时可以和磊磊一起分析本月的消费，如遇花费不合理的情况，妈妈可婉言对磊磊指出，磊磊经历过不合理的消费后，就会开始慢慢地积累自己的理财观念。

这样管理孩子零用钱的方式可以带来多种好处：首先，让孩子从内心主动地管理自己的财产，使其有“当家做主”的感觉。其次，让孩子从小养成记账的好习惯，能有效管理自己的“财产”。最后，经历过不合理消费后，便会有意识主动打理自己的“财产”。

通过对磊磊零花钱的管理，磊磊现在处理自己的零花钱已经不成问题，不但拥有了一笔小小财富，而且还锻炼了自己的管理才能。

当孩子对金钱有了基本概念的时候，就可以开始给他们一个收人的来源，运用自己的金钱，学习管理金钱的技巧。在第一次给孩子零用钱的时候，父母可以告诉他们说：“由于你已经长大了，所以从现在开始，当你去商场的时候，可以带着自己的钱，来买心中想要的糖果或东西，父母不再为你付款了！”然后可以每星期一次，带他们到商场实习用钱。对于小朋友来说，这将会是十分有趣的经历。

一般来说，当孩子进人幼儿园后，已算是一个适当的年龄，让他们有自己的零用钱。也许刚开始的时候，一个连 1~10 也不懂的孩子，未必会知道零用钱的功能是什么，故此

必须通过一连串的实习，经常带孩子到玩具店买小玩具，然后让他自行付款，只要重复地多试几次，孩子就会明白零用钱的用途了。

当我们给孩子零用钱后，就要慢慢减少替他们买东西的机会，就算购买较昂贵物件的时候，也可让他们利用自己的金钱购买，而不要再直接买给他们。因为只有这样，才可训练孩子运用金钱的技巧。

帮助孩子形成正确的金钱观

中国传统的教育里，孩子是不能接触钱的。我们不少人到了成年以后，才知道自己的父母每月工资是多少。可是，今天的社会进入了商品社会，孩子不可避免地要与金钱打交道。对每个家庭来说，如何帮助孩子协调欲望和资源之间的关系，培养一个经济上有责任感的孩子，是一个新的课题。

从小培养孩子正确的金钱观、价值观、在金钱上面的责任感，这比最后给孩子留下多少财产更重要。不要让没有方法的溺爱害了自己的孩子。

“金钱不是万能的，没有金钱是万万不能的”。生活在经济时代的人们已无法离开金钱而存在。在时下的孩子中也形成了攀比风，追求名牌，追求享受，不珍惜从父母那儿要来的钱。过个生日花费上千元，吃的穿的要求高档等，这些已暴露出父母在培养孩子金钱观方面存在的问题。培养孩子正确的金钱观，对孩子进行理财教育具有重要意义。那么如何通过理财教育来培养孩子的金钱观与责任感呢？

1. 零花钱按月给，鼓励记账

从给零花钱开始，培养孩子正确的金钱观。给孩子零花钱不宜太多，这部分开支包括孩子正当娱乐、消费的开支，如看电影和买零食；孩子的日常开支，买学习用品等。给零花钱的时间要固定，一般一周一次。如果孩子提前花完了，还需要买东西时必须跟父母讲清楚要买什么，确实需要买的，可以从下周的零花钱中预支，但要告诉孩子这部分是预支的，会从下周的零花钱中扣除。这样做可以培养孩子日后对金钱的计划性。

让孩子做家务赚取零花钱。可以规定双休日为“宝宝工作日”。这两天，宝宝帮父母做家务可以赚取零花钱，按劳计酬，报酬不宜过多，以一元为单位。给宝宝安排的“工作”也应适当，不能过难，以免宝宝做不好失去自信心，也不要过易。周一至周五宝宝做家务是“义务劳动”，因为父母也在外面奔波，为宝宝和全家的生活赚钱。

父母们需要自己决定在孩子多大的时候给他们零花钱比较合适，在5岁基本就可以了。平时为了培养理财意识，可以每个月定期给一部分零花钱，不建议多（零花钱的额度取决于你的收入水平和孩子的年龄）。

每个月定期一次性付给他，让他自己去分配这部分钱，同时教孩子如何合理运用，合理计划，刚开始要养成记账的习惯，慢慢地孩子就能达到合理消费，月有结余，同时加强对孩子的财商教育，比如不攀比，钱要用在刀刃上，等等。

一般刚开始都会出现没几天孩子就把钱花完了的现象，这时家长一定要注意千万不要再给孩子多余的钱，要让他知道一个月就这么多钱，自己要学会规划自己的生活，分配好零花钱的用处，慢慢地孩子就会养成良好的消费观、理财观。

2. 给孩子强调投资理财的重要性

要加强对孩子储蓄重要性的教育，如果想买自己心爱的玩具，就要自己攒下零花钱去买，这样可以让孩子懂得积少成多的道理。可能到最后你会惊奇地发现因为要花自己攒的钱，孩子不会再随心所欲地想买很多或是贵的东西了。

现在的孩子动不动就能拿到几千元或者更多的压岁钱，有的家长觉得应该全部给孩子，让他自己去支配。有的家长觉得孩子还小就收归“国库”，觉得小孩子过早地接触到钱不是一件好事情。那到底哪种更适合帮助孩子去培养他的财商，让钱能正面地影响到

孩子呢？

不如家长先帮助孩子打理这部分压岁钱，比如做基金定投，越小的孩子做基金定投越好，等孩子上大学的时候，相信这部分钱一定能满足孩子的教育费用。这样既能帮助合理地规划好孩子的教育准备金问题，等孩子大了，可以把这个“重任”交给他，让他自己继续去打理这部分钱，合理去分配他自己的教育基金。

3. 信用卡千万别让孩子随意刷

现在信用卡到处可见，孩子透支信用卡的事情比比皆是，甚至走到犯罪的道路上。信用卡有时候必不可少，但是如何培养孩子合理运用信用卡的观念呢？

其实最不可取的一种做法就是家长给孩子办信用卡或者直接给孩子附属卡，到时候家长一起还款，非常容易给孩子造成错误的观念，大多时候会让年幼的孩子觉得信用卡是万能的，卡里有无穷无尽的钱，一卡在手，刷遍天下无敌手。所以不建议给太小的孩子信用卡，因为完全没有必要。如果孩子大了，需要有信用卡时，注意一定要给他们办最低额度的。

同时最重要的事情就是让他自己用“小金库”还款，因为是自己还款，你还会发现就此培养了孩子的责任感，孩子会意识到信用卡不是银行，不是随便怎么划都行的。培养孩子正确的用卡观念，将来一定使其受益无穷。

平时，父母也应该让孩子知道，钱不是天上掉下来的，不是树上长出来的，而是工作换来的。这样，孩子也逐渐明白了工作的价值。钱是把双刃剑，有时候钱是最能直观试出人格的东西。当然在教育自己孩子的时候，家长一定要言行一致，以身作则，这样孩子们才能从他们观察的现象中学到正确的东西。

“富不过三代”的迷局

古人所说的“富不过三代”一直流传至今，其完整版本应该是“道德传家，十代以上，耕读传家次之，诗书传家又次之，富贵传家，不过三代”。古今中外大量家族兴衰史表明，无论某一家族通过什么途径发家致富，保持富裕状态的时间，很少有超过三代的。发展到当今社会，富不过三代似乎已经是普遍现象了。

自从改革开放以来，中国民营企业家已经超过了300万。调查显示，由于找不到合格的接班人，95%以上的中国民营企业家无法摆脱“富不过三代”的宿命。有研究表明，目前国内富人家族的孩子中，只有约10%的子女继承了父母的优良品质，成为积极向上、勤奋好学的人。对不少富有家族及企业来说，不是富不过三代的问题，而是根本就不能富过两代的问题。

“富不过三代”并非中国特色，全球家族企业普遍面临着这种“穷孙子”问题。调查显示，在美国，家族企业在第二代能够存在的只有30%，到第三代还存在的只有12%，到第四代及四代以后依然存在的只剩3%了。葡萄牙有“富裕农民——贵族儿子——穷孙子”的说法；西班牙也有“酒店老板，儿子富人，孙子讨饭”的说法；德国则用三个词“创造，继承，毁灭”来代表三代人的命运。

曾经有人列举了第一代和第二、三代富人的主要差别，其中之一是“第一代艰苦奋斗，第二、三代喜欢穷奢极欲，挥霍无度”。这也可以理解为“富不过三代”的根本原因。这种状况的出现，在于第一代的创业者虽然大都备尝艰辛，但可怜天下父母心，他们没有理性地认识到过去的艰苦对自己是一笔宝贵的财富，正是过去艰苦磨炼的吃苦精神，对自己的艰难创业起到了积极的支撑作用，才使自己拥有财富。反而，他们不希望子女再吃苦受累，对子女娇生惯养，以为多给子女钱财，让子女更好地享受生活，就是对子女的善待和关爱。但是事物往往走向反面，不知创业艰难的富裕人家的子女常常只知道挥霍浪费，最终导致家庭败落。

对子女不恰当的教育方式也是导致财富难以传承的一个重要原因。中国人喜欢给予

子女最好的学习、生活条件，送他们出国学习、游玩，却并不注重他们实际能力的培养。不少富人的子女在国外的花费高得惊人。调查显示，在海外的普通留学生一年生活费10万元人民币左右,但“阔少”留学生们基本都超过100万元,有些在英国美国等地留学的“阔少”一年花费甚至超过200万元人民币。他们的生活态度和水准让美国邻居都看了傻眼。不少富商对下一代错误的教育方式，使财富继承者大多缺少打理财富的能力。有人这样描述富二、三代人：钱是大把大把地花，酒是大碗大碗地喝，唯独缺乏创业斗志，总是自命不凡但实际能力平平，一旦掌管家业，很快将祖业亏空。这番描述实在很有道理。

当然，“富不过三代”除了上述原因外，还有企业治理不规范、财产移交不科学、社会不良风气影响、市场竞争优胜劣汰和不利环境等原因。

但是要知道，还是有很多家族能够打破“富不过三代”的魔咒，富过三代甚至一直延续下去，那么，其中最核心的经验是什么呢?

首先，要重视对子女做人的教育。做人是做事的基础，无论家庭、家族、民族、国家，无论其兴旺抑或持续兴旺，其根本在于人。所以，凡有远见卓识者，皆重视做人的教育。李嘉诚在谈到子女教育时说，99%是教他们做人的道理，要让他们知道苦难的生活。即使子女长大了，也是三分之二教他们如何做人，三分之一教他们如何做生意。

做人是一门大学问，但最根本的是做人要有志气。志气、志向是人生进步和成功的发动机和助推器。做人要重视道德品质教育。道德是处理人际关系的行为准则，只有具有良好的道德品质的人才能在社会生活中具有良好的形象，赢得他人的肯定和支持。良好的道德品质最重要的是对他人、对社会的仁爱之心。曾国藩在其遗嘱中写道：“孔门教人，莫大于求仁，而其最切者，莫要于欲立立人、欲达达人数语。”

其次，要重视子女勤劳节俭精神的培养。亚当·斯密说：“一个出生在富有家庭的人，即使具有节俭天性，也是很难做到的。”曾国藩的家族何以数代不仅没有衰落，而且代代都有才俊?就在于他倡导了勤俭的良好家风。他曾说：“有福不可享尽，有势不可使尽。勤字工夫，第一贵早起，第二贵有恒；俭字工夫，第一莫着华丽衣服，第二莫多用仆婢雇工。”他强调节俭，说“历览有国有家之兴，皆由克勤克俭所致。其衰也，则反是。”“由俭入奢易于下水，由奢反俭难于登天”。

再次，能力的培养是十分重要的环节。俗话说：“娇子不如杀子”，对子女的过分娇养只会使他们丧失自立的能力，形成依赖心理，最终害了他们。培养后代的理财能力，是为了使孩子懂得金钱来之不易，珍惜已有的财富。犹太人堪称世界上最富有的民族，当孩子还在咿呀学语时，父母就教他们辨认硬币和纸钞，告诉孩子“钱是怎么赚来的”等观念，以此进行理财教育。

另外，最好能够培养子女参加慈善活动的热情。一个人的财富是自己生命时光的凝结，能主动捐出自己的财富，是在善良心态的感召下的举动。这种善良情感的萌生和巩固,对后代的成长和成功是极有益处的。财富拥有者参与慈善活动虽然减少了日后的遗产，但对子孙后代只有好处，不会有害处。

所谓“娇门出败子”，“富不过三代”的魔咒并不是不可打破，富二代本身带着优越的家庭条件出生，有条件接受上等的教育和培训，只要教育的方式得当有效，相信更多的家族企业能够长久地延续下去。

东西方家族的财富故事

2006年《胡润全球最古老的家族企业榜》揭晓，全球有100家家族企业上榜，其中，第一名是著名的日本大阪寺庙建筑企业金刚组，传到第40代，已有1400多年的历史。这100家长寿企业主要集中在欧洲、美国和日本。其中英、法、美名列前三位，各有17家、16家、15家，而日本也有10家，第100名家族企业也有超过225年的历史。但是榜单中却没有一家中国的家族企业。

改革开放以来，中国经历了整整一代人的财富积累，大批资产过亿的富人随着年龄增长，都面临着如何将自己的财富传承给下一代的问题。可以说，当代中国财富史正处在一个关键时刻，如何保证财富顺利地继承，又能保持财富的持久性，以避免被下一代挥霍殆尽，还能发挥财富应有的社会意义，将是考验中国富人智慧的大难题，也是决定中国经济甚至民族能否真正复兴的重要因素。

大多华商在财富传承上依然难逃中国传统上所说的"富不过三代"的定律。总结起来，这种现象大致出于三种原因：一是教育下一代意识的淡薄，使财富继承者大多缺少打理财富的能力，加之家族产业管理通常任人唯亲，使财富因下一代管理的不善而消失殆尽；二是财富创始者缺乏长远意识，未能未雨绸缪，提前做好财富继承的合理安排，致使下一代在遗产继承时纷争频繁，最终导致财富在家族内耗中化为乌有；三是由于中国传统文化中某些父母负面作用的影响，华商的家族观念一般重于社会责任，很少有财富创始者对财富进行社会层面的思考。采用基金管理、用于慈善以保证世代传承的事例，在整个华商历史上更是少之又少。这些原因同样适用于中国历史上的财富传承过程，正因为如此，中国历史连绵不断，文化从未中断，却没有出现一个哪怕能够传承 100 年以上并在当今社会依然显赫的财富家族。

我们可以列举声名在外的罗斯柴尔德家族的例子，看一看这个传承了 200 年的家族是怎样让家族财富凝聚两个世纪而不散的。

深谙团结重要性的梅耶在 1812 年去世前对自己的子女说："只要你们团结一致，你们就所向无敌；你们分手的那天，将是你们失去繁荣的开始。"

罗斯柴尔德家族的创始人梅耶要求自己的 5 个儿子做到，在他死后任何家族生意上的动议都要经过集体讨论；任何哪怕是微不足道的生意也必须按照一致同意的原则实施；而生意带来的利润则由 5 人平均分配。他在弥留之际给儿子们最后的训诫是：坚持牢不可破的团结。

事实证明，遵守这一约束为罗氏兄弟避免了很多不周全的错误决策并为支撑家族带来了不可估量的精神力量。为家族打下江山的梅耶·罗斯柴尔德膝下 5 个儿子无一不继承了父亲的事业，他们各奔东西，在欧洲的 5 个心脏地区建立家族银行。长子阿姆谢尔来到法兰克福守住家族事业的源头，并充当兄弟们之间的联系人；詹姆斯和内森分别进入了巴黎和伦敦市场；四子萨洛蒙去了维也纳，打通了当地的政治人脉和市场缺口；卡尔在波旁王朝的帮助下几乎控制了意大利的经济命脉。尽管五兄弟天各一方，却超乎寻常地团结，谨记父亲相互团结忠于家族利益的忠告，共同协商家族大事和新的投资领域，相互弥补信息和人脉上的不足，确保每一个决策准确无误。

梅耶的长子阿姆谢尔提到，每当兄弟几人陷入激烈的争执中时，总会有人恰到好处地提醒大家，父亲要求我们团结，于是大家开始心平气和地继续讨论问题。

梅耶的第三个儿子内森在临终前同样立下遗嘱，要求家族成员之间保持团结：在这份遗嘱中内森表示，最重要的是"家族成员要维持和睦，长久地相爱和紧密地团结"。这份与他的父亲如出一辙的遗嘱无疑是内森四十余年商海沉浮后领悟到的真谛。

内森的遗嘱同样为其后代所严格地遵守。贝蒂娜·罗斯柴尔德曾不无骄傲地表示：每一个罗斯柴尔德人都会真正地帮助另一个罗斯柴尔德，相同的血脉让我们不可分割。

如今，虽然关于财富的各类现代思潮正在影响着中国老一代富人，但人们依然隐约察觉到一个现象：对当今中国财富的下一代而言，财富的"堆积"更多地意味着一种消耗过程，而不是财富的进一步集中。

所以现在，也到了国内富人们反思财富的时候了。过去，我们常常认为，财富传承只是个人或家庭的事情，无关乎他人、社会或国家。事实并非如此，财富传承不仅仅涉及一个家庭的兴衰，也是与国家命运相联系的重大课题。一个真正的大国需要一批财富家族，在生活中作为国民的楷模，在经济上时时帮助国家建设。因此，借鉴西方发达国家的经验，保证中国财富家族 30 年来积累的财富更有效地代代传承，打破"富不过三代"的定律，是财富家族必须面对的问题。

成功背后有伟大的父母

很多母亲说过这样的话：我只给孩子一定的钱，让他自己使用，用好用坏都是他自己的事，以后再不给了。

相信这些母亲的本意和目的是好的，但指望一个孩子从开始就懂得自我管理是一件风险很大的事情。一个家庭最大的财富不是金钱，而是父母的人生经验，那些才是留给子女的最为宝贵的财富。洛克菲勒家族之所以能几代人成功守业，不是因为老洛克菲勒留下很多的遗产，而是他用心地为整个家族留下人生最宝贵的经验。

在子女成才的过程中，母亲担负着重要的教育责任。历数世界上能将财富成功延续下去的富商家庭，其父母无疑不担负着几条重要的职责：

其一，培养和选择合适的继承人。有人说，中国的封建文化，延续了2000多年，根深蒂固，父亲开创的基业，理所当然地由儿子继承，也只有交给自己的亲生儿子才放心。也许正是这个问题的存在，才使得国内"富不过三代"几乎成为定论。也就是说，那些走不出"父子传承"的家族企业，几乎都难以摆脱"富不过三代"的宿命。当然，我们并不是说自己创造的企业不能由自己的孩子继承，关键在于创业者的子女能否担当这一重任。比如，有的子女有自己的兴趣爱好和独立的个性，甚至还有着叛逆的心理，对父母创立的企业根本就不感兴趣，或者子女根本就不是做管理的料，而父母却非要将企业塞给他，那这个企业最终难逃倒闭的境地。对此，一些西方国家的做法可以借鉴。在西方，很多大的企业都克服了传统的家族观念，比如福特汽车，尽管不都是福特家族在亲自管理，但他们拥有较大的股份，公司董事会聘请的都是非常有能力的职业经理人集体管理企业，不是由个人决策和"纨绔子弟"在挥霍。

其二，"富一代"要教育培养好后代。从某种程度上来说，继承者不能将财富传承下去，在很大程度上是取决于"富一代"能否完善地尽到自己的责任。于是有人说，"富不过三代"的根源，不在后代，而在于"一代"，财富不能有效传承，"富一代"应该反省，这种说法是很有道理的。因为"富一代"如何教育培养下一代，在很大意义上直接关系到下一代一生的成长。俗话说"遗金不如遗经"，其实，不只是富豪，每个父母都应该教会子女如何做一个德"财"兼备的人，给其灌输正确的价值观、道德观，让他们懂得做人的道理，特别是要让他们有更多平等的机会去磨砺和奉献。对此，有的父母持不同意见，认为他们自己在打拼创业中吃尽了苦头，所以想让子女生活得优越一些，少吃点苦，这种想法本来无可厚非，也是人之常情。但做任何事情都要有个度，如果因此而让"富二代"们不思进取，丧失了信仰与良知，最终沦为"纨绔败家子弟"，则是得不偿失。在对子女的教育中，让他们懂得节俭，学会艰苦奋斗是非常重要的。

其三，"富一代"要发挥表率作用。俗话说"上行下效"，父母作为影响子女最重要的人，其一言一行都对子女起着至关重要的作用。但是许多富豪却认识不到这一问题，导致自己不健康的言行对其子女造成了很多不好的影响，并由此而影响了他们的人生和财富的传承。曾经有一份报纸在提到这个问题时说："快速累积财富的同时没有塑造起优良财富伦理，富人们的生活方式、价值选择都无一不在'渲染'着他们的后代——我们经常批评富家子大把烧钱，岂不知他们的父辈比他们还奢侈。生长在这样的环境中，你能指望'富二代'拿窝头当点心吃就能培养出吃苦精神吗？"有人曾调查过某地的50名失足青年，其家庭多是"奢门"。所以，父母在快速累积财富的同时，要以正确的价值观和人生观来影响和教育后代，让他们以积极健康的心态来对待生活、对待工作、对待他人、对待人生。

尤其值得一提的是，"富一代"积极参与慈善事业也是一个非常好的选择，这虽然减少了日后的遗产，但对后代的有利影响却是不言而喻的。比尔·盖茨捐款500亿美元的事相信许多人都听说过，其实他的这一做法，除为了保证微软长期正常经营下去以外，也是为了孩子的正常成长。相信随着社会的发展，国内参加慈善事业的人也会越来越多，对后代的成长以及财富的传承和创造也将发挥更加积极的作用。

其四，利用好信托和保险等工具。如果单从财富的传承来说，设立信托是非常好的方法。对于那些志向不在继承父辈事业，或者经营管理能力有限的子女来说，“富一代”可以只把自己积累的财产尤其是现金类资产交给他们继承，而不必强求他们继续经营自己的事业，但为了避免现金类资产被后代挥霍，可以借助信托来确保资金的安全和有序使用，相对于事业的传承来说，通过这种方式进行财产的传承要更容易、更安全。目前，国内外使用信托的人越来越多，已成为国际上最流行的一种富人财产继承模式。相信在不久的将来，这种方式也将会为国内许多“富一代”们所利用，从而有效地实现“富过三代”以至多代。

立遗嘱跟生死无关

一辆轿车的司机反道超车，随后一个普通交通意外发生在一条高速公路上，而这辆车上坐着一男一女，男的是司机。事故发生后，车上的女性当场死亡，而男性在医院抢救3天后也因伤重没能救活。谁也没有想到的是，这样一个不幸的交通事件，随后却引起了一场遗产纠纷。

车上的这对男女本是夫妻，男的比女的小3岁，是某地一个出名的餐饮娱乐城的总经理，而女的就是老板。女老板靠自己的辛勤劳动开了一间大型餐饮娱乐城，但是因为前夫的种种不满而离婚，因为忙于生意，加上儿子在离婚时不肯跟她，让她非常伤心，因此企业的经营状况非常不好，这时新来的总经理帮助她走出了低谷，并与她相爱了。一年后企业成了当地最红火的餐饮娱乐城，男方在离婚后与女老板步入了婚姻的殿堂，并生有一子，已经快一岁了。价值3000万的餐饮娱乐城就成了遗产的争夺焦点。

因为女方的父母从一开始就不同意这门亲事，所以在出事后立即接管了餐饮娱乐城和全部资产。而男方的父母带着不到一岁大的孩子，认为自己完全有遗产继承权，因此，双方上了法庭。不过令双方没有想到的是，这个遗产继承并没有那么简单。因为涉及双方的前任子女以及父母的遗产继承比例问题。如果事前女方立一份遗嘱，明确两个子女和自己父母的资本分配方案，事情就不会变得那么复杂，也不致于闹得沸沸扬扬，小城人尽皆知。

正所谓，生前立定身后事，立好遗嘱免纠纷。

2005年3月31日，在美国闹得满城风雨的女植物人夏沃停止了呼吸。她因为突发心脏病脑部缺氧而成为了植物人。在她15年的植物人生涯最后7年中，她的丈夫和父母为要不要拔除她的进食管闹得不可开交，打了7年的官司。

在这场官司中，根据法院的裁决，特里·夏沃的进食管曾先后两次被拔除，后又根据州议会紧急通过的法令而两次重新插上。在2005年3月18日，根据佛罗里达州主持这起诉讼的法官的最新裁决，特里·夏沃的进食管再次被拔除。她终于在进食管拔除的第13天停止了呼吸。

这场风波轰动了整个美国，正因为夏沃突然发病，没有权利为自己决定生命权，她的丈夫和父母才闹得不可开交。正当女植物人夏沃的案件轰动整个美国的时候，美国前总统夫人劳拉透露，为了防止她或布什遭遇与女植物人相似的情况，他们夫妇已立下遗嘱，为面临左右为难困境的医生提供决定性指导方针。劳拉说，对于女植物人夏沃的家人来说，目前他们面临的是他们一生中最难熬的时刻。所以，劳拉公开鼓励美国居民，希望他们可以事先立下遗嘱，防止他们的家人步夏沃家人的后尘。

在我国的大中城市中，近年来年轻白领去做遗产公证的也大有人在。这究竟是压力过大的消极表现，还是对疾病和死亡的正视？

今年36岁的王先生是济南市某企业的职业经理人，看着他称心的工作和丰厚的收

入，很多人都羡慕。但王先生的痛苦和忧虑是不为人知的，因为过度紧张的工作压力和无法按时吃饭、定时休息的生活节律，他年纪轻轻就患上了糖尿病、高血压等疾病。“20多岁的时候，我在公司做营销时成天在外跑销售，生活习惯不好，吸烟喝酒还整天熬夜，10年过去了，我的职位提高了，各种疾病也伴随而来了。现在感觉自己的身体一天不如一天，而且成为部门经理之后，压力更大了，各种社会应酬也越来越多，又无力改变现状，真担心哪一天生命悄无声息地戛然而止。”听着王先生的忧虑，相信每个人都能感受到他的无奈和担忧。就这样，王先生在上个月为自己定立了遗嘱。

据了解，最近涌现出的这些提早为自己办理遗嘱手续的年轻人大多数有着较好的工作和较高的收入，年龄也都不算大，用现在的话说属于职场白领人士。他们提早咨询和定立遗嘱的原因几乎都是害怕如果出现意外，自己的财产得不到很好的处理。

遗产规划是考虑到你自己或你关心的人会发生不幸，而按照自己的愿望，提前做出合法、有效、全面的计划。遗产规划主要是有关财产的安排，也会包括医疗护理意愿、葬礼计划和对未成年孩子指定监护人等。遗产规划不仅可以实现自己的愿望，通常还会减少可能的税务、费用和时间耽搁，以及为资产提供保护。

遗产规划第一是减少遗产额。既然遗产超过一定的数额就要开征遗产税，遗产额越大，遗产税越高，如果能在过世之前把财产合法地转移出去，使遗产减少，遗产税也就减少了或没有了。例如，王先生和王太太今年50岁，有一子一女，他们每年给儿子、女儿各2万元，持续给了20年。假设这4万元投在基金里，获得每年10%的回报率，20年后可以连本带利滚到大约200万元。这200万元转移给了子女，也就不算王先生和王太太的遗产，不用交遗产税了。

减少遗产税的另一常用办法是给子女买永久人寿保险，你每年拿出几千块钱付保费，若干年下来一笔可观的财产转移出去了。给子女买人寿保险除了可以减少你未来的遗产额外，子女也得到了一份将受益终生的保险。小孩买保险很便宜，不需要体检。小孩人寿保险中的现金值父母拥有支配权，即使小孩已成人，如果保险所有人依然是父母，子女是不能动用保险上的现金值，等你确认子女已长大成熟了，再把保单的所有人改为子女。

遗产规划是家庭财务计划中复杂的一环，牵涉到法律、税务、保险各个方面，这里我们介绍遗产规划的一些基本做法，概括下来有几大要点：

（1）一定要有长远眼光，要未雨绸缪。年收入10万元以上的家庭大部分都会有遗产问题。

（2）如果目前财产还未超过遗产免税额，孩子已经长大，可逐步把财产转移给子女，以减少未来的遗产额。

立遗嘱的初衷是为了使自己身后财产能得到妥善的处理。现在的年轻人能有这样的认识，固然是一件好事情，但是造成现代年轻人压力过大，以至于对生命健康信心丧失的大背景，却也不能忽视。除工作本身的压力、单位中复杂的人际关系、同事之间互不信赖、领导方式偏误致工作氛围不和睦外，还有周围朋友愈来愈少、工作愈来愈多等一系列问题，每一种因素都有可能压垮白领人士的承受能力。在这样的情况下，白领们，尤其是白领女性们在工作中更要注意劳逸结合，不要让体力和精神过度透支。生活中要养成良好的生活习惯，做到不吸烟、不喝酒，还要尽量减少通宵工作和娱乐，保证充足的睡眠时间，同时要合理饮食和多做运动，保持一个健康的心态。

遗嘱信托你了解吗

遗嘱信托，是指委托人预先以立遗嘱的方式，将财产的规划内容，包括交付信托后遗产的管理、分配、运用及给付等，详订于遗嘱中，等到遗嘱生效时，再将信托财产转移给受托人，由受托人依据信托的内容，也就是委托人遗嘱所交办的事项，管理处分信

托财产。

与金钱、不动产和有价证券等个人信托业务相比较，遗嘱信托最大的不同点在于，遗嘱信托是在委托人死亡后契约才生效。遗嘱信托一度被高度赞誉为是一种能够“生前了却身后事”的上佳方法，甚至能够有效地避免“富不过三代”现象的发生。

让我们先来看 3 个例子，以便更好地理解遗嘱信托的内涵。

曾给无数人带来欢乐的著名艺人、“开心果”“肥肥”沈殿霞病逝后，她名下的遗产分配问题随即成为大家关注的焦点。据香港媒体报道，沈殿霞留下约 3000 万港元遗产给爱女郑欣宜，但由于当时郑欣宜才刚满 20 岁，肥肥在头一年已订立信托，将名下资产转以信托基金方式运作，并交由合法的信托人管理。一旦沈殿霞离开人世，郑欣宜面对资产运用和工作等大事的时候，最终决定都将由信托人负责审批、协助她完成，这样就可避免阅世未深的女儿遭受欺骗，能更好地保障其将来的生活。

梅艳芳生前亦将遗产信托于某信托公司。梅艳芳除了将约 5000 万港元遗产交予财产信托人打理外，其为数约 3000 万港元的保险金，除其中 100 万港元会由保险公司给予梅妈外，其余都已按梅艳芳遗愿，拨交梅艳芳的财产信托人处理，而财产信托人每月会给予梅妈 10 万港元生活费，直至梅妈去世。

浙江正泰集团董事长南存辉设立了由股东股份组成的“创业者基金”，该基金由原本应由子女继承的股权组成。南存辉认为：“我们鼓励正泰股东的子女念完书后不进正泰，而是到外面去打拼，同时对他们进行观察和考验。子女若是成器，可由董事会聘请到集团工作；若不成器，是败家子，我们原始股东会成立一个基金，请专家管理，由基金来养那些败家子。”因此，该基金又被媒体戏称为“败家子基金”。

郑欣宜年纪尚小涉世不深、梅妈又年岁已高、股东的子女们还看不出是不是能成才。不管是沈殿霞还是梅艳芳和南存辉，他们采用遗嘱信托的方式和对信托公司的信赖都能反应出遗嘱信托的几点好处：

第一，税务方面会减少一些不必要的麻烦；第二，通过遗嘱信托可规避资产纠纷；第三，当资产庞大并且形成产业后，通过遗嘱信托可把产业存续下来，比如美国的洛克菲勒公司，企业家不用担心其后人是个败家子而把他的遗产挥霍掉，通过遗嘱信托，他的公司永远都会存续下去；第四，遗嘱信托也可以用于公益事业，比如规定 30% 左右做社会公益。

一般来说，遗嘱信托的处理程序有以下几个步骤：

1. 鉴定个人遗嘱

遗嘱中必须在明确以信托为目的的财产的同时，明确表示用该财产建立信托的意愿，这是遗嘱信托成立的必备条件。

2. 确立遗嘱信托

（1）信托机构作为遗嘱信托的受托人，首先要确认死者对于财产的所有权。

（2）确立遗嘱执行人和遗产管理人。信托机构要成为遗嘱执行人或遗产管理人，必须由法院正式任命。

（3）通知有关债权人和利害关系人。信托机构在被正式任命为遗嘱执行人或遗产管理人之后，应在报纸上刊登公告向死者的债权人发出正式通知，要求债权人在指定的期限（一般通知发出后的 4~6 个月）之内出示对死者的债权凭证，据以掌握和清偿债务。同时，信托机构还要向死者的继承人和被遗赠人两种利害关系人发出正式通知。

3. 清算并分配财产

遗嘱执行人清算死者的财产，然后按照其在遗嘱中的安排分配给继承人。遗产分配后，信托关系终结。

通过遗嘱信托，富商们可以使财产顺利地传给后代，同时，也可以通过遗嘱执行人的理财能力弥补继承人理财能力上的不足。基于人们理财及预立遗嘱观念的日趋成熟，遗嘱信托及其相关业务势必在未来蓬勃发展。

在西方，遗嘱信托经常被称为“从坟墓里伸出来的手”，这个略带恐怖的比喻其实是暗指遗产委托人可以在身后继续按其意愿操控信托资产的安排。

正是基于这样的特点，遗嘱信托主要的潜在客户、需求对象可以分为 3 种：

第一类是对遗产管理及配置有专业需求的人。他们可能会由于受益人年幼、年长或其他原因无法亲自打理财产而规定遗产的运作方式，尽量保证遗产的保值、增值，为后人留下更多资产。天王迈克尔·杰克逊的选择就是考虑到子女年幼无法理财，而母亲年事已高，需要依靠专业机构的帮助投资理财。

第二类是对受益人“不够放心”的人。梅艳芳担心母亲挥霍遗产、肥肥担心女儿被骗等都是人之常情，通过“第三方”对财产的管理，可以更好地延续遗产。虽然表面看来无情，实则是用心良苦。

第三类可以是出于避免家族争产，妥善照顾遗产目的的人。遗嘱信托是对遗产的安排，可以体现遗嘱人真实的意图。有了遗嘱信托合约，对遗产分配有异议的继承人就无需多言了，争遗产是不会得到法律保护的。

由这些好处看来，我国富裕人群，尤其是企业界成功人士不妨将遗嘱信托作为遗产规划的方式，对家庭财富的传承和发扬光大或许能够发挥不小的作用。即便是继承人生活糜烂、一无是处，也不至于将遗产全数耗尽，在一定程度上可避免“富不过三代”的担忧。

投保受益者是谁

很大一部分人都会以为“谁投保，谁受益”。实际上这是个误区，抱着这样错误的念头去进行保险行为，往往达不到自己想要的结果。那么为了解开这个误解，我们首先要了解什么是投保人和受益人。

投保人是指签订保险合同，对保险标的具有可保利益，负担和交纳保险费的一方当事人，又称“要保人”。投保人既可以是法人，也可以是自然人。一般情况下，签订保险合同的投保人即为被保险人，但投保人可以是被保险人本人，也可以是法律所许可的其他人。投保人应具有相应的权利能力和行为能力，无权利能力的法人或者无行为能力或限制行为能力的人，与保险人订立的保险合同是无效的。同时，投保人要具有保险利益，即对保险标的具有经济上的利害关系，否则不能与保险人订立保险合同。

受益人则是指人身保险合同中由被保险人或者投保人指定的享有保险金请求权的人，投保人、被保险人可以为受益人。

在保险合同中由被保险人或投保人指定，在被保险人死亡后有权领取保险金的人，一般见于人身保险合同。如果投保人或被保险人未指定受益人，则他的法定继承人即为受益人。受益人在被保险人死亡后领取的保险金，不得作为死者遗产用来清偿死者生前的债务，受益人以外的人无权分享保险金。在保险合同中，受益人只享受权利，不承担缴付保险费的义务。受益人的受益权以被保险人死亡时受益人尚生存为条件，若受益人先于被保险人死亡，则受益权应回归给被保险人，或由投保人或被保险人另行指定新的受益人，而不能由受益人的继承人继承受益权。

通俗一点来讲，投保人：交钱的那个人；被保险人：合同保障的那个人；受益人：领保险金的那个人。

赵小姐即将新婚，为了准备婚房她这段时间四处奔走，最终看中了市郊一套总价近 50 万元的商品房。赵小姐到银行申请 10 年期按揭时，银行要求她购买住房抵押财产保险后才给贷款；求贷心切，赵小姐从指定的保险公司买了一份 10 年期的抵押住房保险，赵小姐仔细研读保险合同后发现，在合同条款上“第一受益人”竟然不是自己，而是银行。明明是自己交的钱，为什么“一旦发生保险事故，保险赔偿金直接划付到银行指定

的账户”？

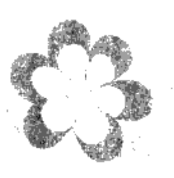
对此有关人士认为，依据《保险法》规定，受益人应当是由投保人指定。购房者花钱给自己的房屋买保险，而银行是第一受益人，这与法律精神是相违背的。保险公司说，保险受益人定为银行是由银行决定的；银行方面认为，购房者必须购买保险的目的是避免抵押物在贷款期限内可能发生毁损而给银行造成损失；消费者协会有关负责人认为，借款人将已购房屋作为贷款抵押物，是否需要再办理保险应由银行自行决定；而银行为了规避贷款资金风险，将抵押物进行保险，受益人是银行，这笔保险费用应由银行承担。房屋保险合同指定银行作为共同保险人及第一受益人，这是显失公平的“霸王条款”。若非赵小姐对于合同研读得仔细，及时发现了这个问题，日后一旦出了事情，不知道会蒙受多大的损失。

在此也提醒广大女性，千万不能理所当然地认为谁是投保者，谁花了钱，受益的人就是谁。

阿妹与丈夫结婚10年，孩子已经8岁了。作为一名外企高级白领，阿妹认为对下一代的投资，对孩子的教育了解得不少。阿妹认为虽然现在一家人的生活十分安定，但难免天有不测风云，还是要及早做好预防。于是两人决定为丈夫买上意外伤害和生命安全保险。丈夫全权办理了自己的保险事宜，保险金则每个月从阿妹和丈夫公用的银行卡中支付。

厄运真的有一天降临到了阿妹一家人头上。丈夫出差时不幸遭遇了劫匪，抢救无效身亡，阿妹悲痛欲绝。可没想到真正让阿妹难以接受的事情还是在保险公司来办理理赔的时候发生的。由夫妻两人共同支付的保险金，保险公司竟然说自己和孩子没有受益的权力，因为丈夫在受益人一栏上面写的是另外一个女人的名字。阿妹仿佛遭到了晴天霹雳，怎么也想不明白事情为什么会变成这样。

阿妹虽然在外企工作多年，为了教育好孩子也认真地阅读过很多亲子教育的书籍，没想到在最基本的常识上面却疏忽了。阿妹痛定思痛，既痛恨丈夫的不可信赖，也气自己缺乏常识，竟然天真地以为保险金是从自己的卡里划出去的，自己和孩子就一定会是受益人。没想到只是花了自己的钱，为别人做了嫁衣。





第十四章

30年后，你拿什么养活自己

退休金到底要从多少岁开始准备

在寿命问题上，女性比男性长寿已经达成世界共识。2010年的世界人口统计表明，全球60岁以上的老人中，男性所占比率为44.8%，女性所占比率为55.2%，而80岁以上老人中女性所占比率更是高达65.4%；此外，世界上78%的男性老人有配偶，相比之下仅有44%的女性老人有配偶。

由于女性预期寿命一般较男性长3~7岁，加上婚姻习惯中男性平均比女性大2~5岁，夫妻双方的生存年龄将相差10岁左右。这也就是说即使女性能和自己的丈夫一起维系婚姻到最后，大多数女性在晚年时，少则几年，多则十几年里还是需要自己照顾自己。这就使得女性养老的任务异常艰巨。而正是这种养老问题的艰巨性，使女性为自己的老年生活早做打算变得更加迫在眉睫。

现代女性较之以往个性变得更加的独立自主，在从前很多只有男性涉足的领域都已经能看到女性活跃的身影，而经济独立，高薪收人的女性也是越来越多。大多数女性有自己的工作和收入来源，在经济上较为自由，但是在这种情况下，尤其是对一些收入相对较高的女性来说，切忌盲目追求豪华住宅、名贵的首饰和跑车，花费大量金钱频繁出国旅游等盲目消费。只有养成了良好的消费习惯，才能更好地保障女性的晚年生活。

还有一些女性，并没有很高的收入，于是经常钟情于商家的打折促销、会员优惠等小恩小惠，随便哪一个钱包里都能拿出一大把会员卡、贵宾卡等。这些女性自以为是在节省开支，其实很多都是盲目消费，因为有些商品买回家后会被束之高阁，造成严重的资源浪费，或者是买回家的商品存放很久才会使用，严重积压造成现金流减少，更何况，打折商品背后本身就存在着很多的商家陷阱。在此建议女性，为了给自己的老年生活创造更好的保障，最好能养成记账的好习惯，分析家庭每月开支中哪些是必要消费，哪些是可选消费，哪些是盲目消费，从而了解自己家庭资金的流向，然后在日常生活中可保证必要消费，根据家庭资金状况适当降低可选消费，杜绝盲目消费。

王小姐和丈夫许先生今年都已过了30岁，有一个可爱的宝宝，今年才2岁，两人月收入均过万元，加上每年的奖金，家庭年收入约30万余元。王小姐家里目前有自住房一套，价值100万元，但是在丈夫的名下，尚要支付房贷每月约4000元，日常生活开支每

月需4000元，夫妻俩均已购买了医疗、人寿保险，保额充足，再加上帮孩子准备的教育金，保费总支出每月约2500元；王小姐夫妇希望在孩子长大成人后，能够不给孩子增加负担，同时维持现有生活水平。考虑到孩子念大学后，及初步入社会之时自己已经到了退休的年龄，目前家庭收入又比较稳定，王小姐决定趁现在开始储备自己和丈夫的养老金。目前，夫妇俩将闲置的资金基本都投入了股市，可惜股市起伏不定，王小姐2009年的收益不甚理想。王小姐决定采取带有强迫储蓄性质的保险计划筹措一部分养老金，让年轻时的点滴积累变为年老时的稳固保障。

退休养老金储备有3个显著特点：

1. 趁自己有能力时，合理规划养老安排

根据全球第二大保险公司法国安盛集团（AXA）最新调查显示，中国民众是全球最希望"早退"的人群，平均希望在53岁的时候退休。然而另一方面却仅有37%的受访者已经在积累退休储备金。这种现象的出现一方面是对于退休生活的过分乐观，另一方面是现代中国人的养老观念所致。据专家测算，在职收入占社会平均工资3倍以上的，其退休后的平均替代率甚至会低至30%以下。何况，我们还要面临通货膨胀的侵蚀。对于王小姐和许先生这样的拥有较高收入的白领家庭而言，如果仅依靠社保，退休后的生活水平必然会出现严重的下滑。因此建议女性朋友们在自己还有能力的时候，多考虑一些理财工具筹措养老金，认真仔细地规划自己的养老生活。

2. 储备周期较长，越早准备越轻松

退休养老金的储备是一项时间跨度较长的工程。养老规划开始越早，时间越长，未来储备越多。打个形象的比方，准备养老金就像爬山，年纪越轻准备越省力。例如，同样是爬一座几千米的高山，A顺着坡度不陡的台阶上山，B像攀岩一样直上直下，肯定是A爬起来比较不费力。所以养老金越年轻时准备越有利。再者说，女性积攒财富的黄金期原本就相对男性来得更早一些，更需要女性抓紧时间把握。最好能选择一种能够与自身价值一起"成长"的具有长期投资优势的理财产品。长期投资，你就可以让资本有时间增值，也可以克服短期的波动。

3. 专款专用

退休养老金是老年生活的"养命钱"，因此更要做到专款专用，强制储备，稳健投资。在储备养老金的过程中，最好避免随存随用，想起来有点什么事情就挪用一点，长此以往，养老金不仅不会逐渐稳步地增长，甚至有可能哪一天你打开存折，发现多年来竟没有存下什么积蓄。所以女性在为自己储蓄养老金的时候切记要专款专用，养老的储备金，就绝对不能拿去为衣服和化妆品埋单。

综上所述，养老金其实是需要女性尽可能早的开始准备，在家庭生活的收入已经步入轨道，有了稳定的收入的时候就可以开始。不过也不能在事业刚刚起步的时候就将大部分的资金投入养老金的储备当中，毕竟储蓄的回报率相对其他理财产品来说较低，这样也会降低自己的成就。

年纪越大，越不能冒险投资

在一家大型国企工作的梁女士今年55岁，还有5年即将退休。梁女士现有存款12万元，每月有固定的收入4000元，公司有为梁女士购买社会养老保险和医疗保险，但梁女士自己从未购买过商业保险。前些日子，在大女儿的建议下，梁女士找到了理财专家，希望能为自己手中的存款和月收入进行一下合理的投资规划。

已经步入中老年的梁女士目前的首要目标是保证已经积累的财富，保证目前的生活水准不会下滑，让自己的财富在没有损失的情况下尽可能地有一定的增长，为自己的退休生活做好准备，所以，财富的保值与升值是梁女士理财的主要目标。而根据投资界的

年龄法则，一个人的风险投资可以参考“一百减年龄”的原则，也就是说用（100- 岁数）×1%，得出的结果就是风险投资的最大比例。对 55 岁的梁女士来说，她所承担的风险性投资不应超过个人资金的 45%；其他个人资金，35%可以投资到国债、银行固定收益理财产品等低风险项目上，同时留存 20%左右的资产投资货币市场基金，以便用于医疗等急用支出。即使梁女士认为可以接受一部分的风险投资，也应该把握住一个原则：稳为上策。建议以投资风险较小的债券型基金为主，比如一些参与打新股的、收益率持续被看好的债券基金。另外，中老年人应购买一定合理的保险品种，如意外伤害险和重大疾病保险，以增强抵抗意外及重大疾病风险的能力，把可能产生的损失降到最低。根据梁女士家庭目前的情况，建议每年的保费支出在 2000~3000 元。

现阶段，国内投资者存在一个比较突出的投资者年龄与风险承受能力不匹配的矛盾——参与风险投资的投资者往往以中老年为主，而这部分人恰恰缺乏专业的理财知识，其风险承受能力也相对较弱。虽然以打新股、高信用等级信托贷款等为主要投资对象的银行理财产品依然是稳健型投资者和保守型投资者的首选，然而随着利率的不断上涨，信托贷款类理财产品的收益率不断攀升，日益成为一些中老年投资者的最爱。在这个过程中，老年人投资理财尤其要把握 3 条基本原则，以确保安全投资，防范风险：

1. 量财力而行

中老年投资者一定要安排好正常的生活开支，留有应急的资金，恰当分配投资和储蓄的比例，不要把所有的资产都用于证券投资。如果积蓄不是太多，只够应付日常养老和医疗之用，这时必须选择储蓄、国债等稳妥的投资渠道。切忌借钱炒股，或者是把不动产抵押贷款去投资，因为证券投资的风险是很高的，很有可能就会因投资失误而彻底影响自己的晚年生活，一切投资标准都应在能接受的范围之内进行。

2. 量精力而行

因为年龄的关系，中老年投资者容易出现记忆力衰退、注意力难集中等症状，很难适应证券投资需要的敏捷的反应和高度集中的注意力。因此建议中老年投资者以投资基金为主，尽量不要炒股。即便是买卖股票，也要选择基本面良好、估值合理的绩优股做长线投资。

3. 量承受力而行

中老年投资者往往血压偏高，或是有些存在心脏问题，经受不起强烈刺激。而有的证券投资品种价格波动剧烈，不适合老年朋友参与。如权证的炒作、即将推出的股指期货等，震荡剧烈，风险极大，中老年投资者千万不要参与其中，以免影响自己的健康，得不偿失。

购买“养生权”之前要考虑的事

生老病死是我们每个人都要面对的自然规律，而其中的“老”将占据女性人生超过 1/3 的时间，在这么漫长的时间里，有的人过得非常丰富多彩，而有些人则不得不面对生活质量骤然下降的危机，为什么？想要到了老年的时候过的有底气，想要提升自己老年之后的幸福指数，想要在岁数大了的时候过“不差钱”的优哉生活，就势必要及早地、多方面地考量，做足了功课，心中有数，才能充分享受“优哉养生”的老年生活。

步入中年，开始为老年的生活做规划，储备养老金的时候，自然应以保证资金安全为第一，在此基础上追求资产的稳健增值，这是养老金的性质特征决定的。众所周知，一些保本型、债券型基金比较合适中老年人选择。但除此之外，女性们还应该为养老金的储备考虑哪些问题呢？

成都的朱奶奶今年 60 岁，老伴 65 岁，两人退休工资共计月入 6000 元左右，保障齐全。儿女各自成家立业后也给了朱奶奶和老伴不少的经济支持，两人现在手边有 20

万元的现金，之前一直存着活期储蓄，现在想拿来投资。不过朱奶奶买基金担心风险太大，买国债又担心加息，股票期货之类的理财方式又学不来，所以很烦恼该如何分配资金投入。

对于朱奶奶这样的情况，专业的理财专家给出了分析。

首先，朱奶奶在选择投资的方向和额度之前要对自身的条件有一个清醒的客观的认识。即要明确自己作为投资人的定位：能接受的最大额度是什么，投资的目的，即心理期望值有多高，有哪些后顾之忧需要提前做好防范，等等。

具体的来说，首先，储蓄是上了岁数的投资者必选的一种投资方式，不管是拿出总投资金额的百分之多少，起码要为自己存下一定额度的储蓄资金，作为保障之用。而在储蓄时，则要注意选择适当的储蓄品种。老年人最好不要将退休金都存在活期储蓄账户上或是放置在家中，要通过适当的操作实现利息最大化。

其次，选择货币市场基金。俗话说，没有最好的基金，只有最适合自己的基金组合。不同年龄层、不同风险偏好的投资者该根据自己的实际情况建立基金的投资组合。同时，理性选择基金还要看基金公司的诚信度、旗下基金历史收益、风险控制能力等。不过，在选择货币市场基金方面涉及很多诸如购买时间、挑选基金等因素，对于老年人来说稍嫌复杂。因此建议如果没有这方面接触经验的老年人不要过多接触货币市场基金。

再次，进行健康投资。对于朱奶奶这样的老年人来说，退休后保障齐全，减少了很多后顾之忧，但是健康投资仍然是老年人在进行投资选择之前最需要首先考虑的问题。可以选择购买一些特别针对老年人的险种，如意外伤害险和疾病保险等，为自己的未来增添更多的保障。

最后，适当进行多元投资。在一定的前提条件下，少数老年人不妨适度进行买卖股票等“安全投资＋风险投资”的组合式投资，但切不可把急用钱用于这类投资。投资要注意安全，并不是说不能进行风险投资。老年人在选择投资组合的比例上，可考虑储蓄和国债的比例占 85%以上，其他部分投资选择分布于企业债券、基金、股票、保险、收藏以及实业投资等之上。

迈入 50 岁以上年龄层的女性，即将或已经退休，子女已经成年并且独立生活。处于这一阶段的女性收入大幅度减少，收入仅来源于每月的退休金，很多时候只能应付日常的家庭支出。由于已经退休，未来收入的增长空间有限，因此在投资的过程中，资金的安全性尤为重要。这是老年人理财与中青年的一个最大的区别，老年人没有重来的机会，风险承受能力比较弱。所以老年人不管在做什么样的投资之前，都要把安全和健康问题放到第一位来考虑。

据一项调查研究显示，目前 80% 以上的香港人都将自己的退休时间延后。其中的原因不言而喻，自然是因为不想让经济压力过大。

年轻的时候很多女性会想，“我到老了也不穿品牌鞋”，但是到老了你发现自己的脚变形了，必须要穿很好的鞋才舒服；年轻的时候很多女性想，“到老了我就天天待在家里”，实际上你到年纪大了才会发觉人生确实应该好好旅游一下，应该做点别的，这个时候人生观会发生变化。因为各种各样的不确定性，很少人会预估到养老金到底要多少。第一，人类的寿命，尤其是女性的寿命一直在延长；第二，生活观念发生变化。现在主流的文化方式是出去旅游，相应的费用肯定会增加；第三个更重要的原因就是医疗费用的占比。医疗费用上升的幅度远非我们所能预想的，而患病又是完全不可预知的一件事情。医疗费用上涨的速度远远超过通货膨胀的速度，而且远远超过正常工资增长速度，在这个阶段中，很多人会忽略养老的费用，很多人被养老所困，很多人被迫延期退休，很多人被迫降低生活的标准。所以在为自己购买“养生权”之前，女性朋友们还是应该尽可能多角度地思量，全方位地对自己的需要和能力进行定位，不要冒冒失失地扔出去了银子，却没有得到保障。

年金保险让你活得越久，领得越多

在今天的中国，养老保险越来越受到政府和百姓的重视，年金保险则又是养老保险中最受青睐的一大类产品。从保险业发达国家传达出来的调查研究表明，其他类型的养老保险产品包括迟付企业年金也都在加速年金化。个人年金保险所积累的保险基金在一些国家已经超过寿险保险基金的一半以上。

这里我们提到的年金保险是指在被保险人生存期间，保险人按照合同约定的金额、方式，在约定的期限内，有规则地、定期地向被保险人给付保险金的保险。年金保险，同样是以被保险人的生存为给付条件的人寿保险，但生存保险金的给付，通常采取的是按年度周期给付一定金额的方式，因此称为年金保险。

戴女士今年 40 岁，进入不惑之年的她特别希望退休后能过上幸福的、有品质的生活。在一次和邻居闲聊的过程中，戴女士听邻居介绍 ×× 保险，她经过仔细的研究和考虑，决定通过年金保险为将来退休生活做一笔固定年金安排。戴女士为自己购买了 20 份 ×× 保险，年交保费 20000 元，交费期 10 年，共计交纳保费 20 万元。

戴女士计划 55 岁正常退休，于是选择了 55 岁时领取养老金，这样从退休开始，每年可固定领取 14940 元补充养老支出，按保证领取 20 年计算，戴女士到 74 岁可一共领取固定养老金 298800 元。加上到 74 岁时的累积红利 211680 元（按中档演示红利计算），从 55 岁到 74 岁戴女士一共领取的固定年金与保单红利合计为 510480 元。如果她选择 55 岁时一次性领取，则可领取 257820 元，加上到 55 岁的累积红利 80880 元（按中档演示红利计算），戴女士一共领取的年金与保单红利为 338700 元。

若戴女士 55 岁之前不幸身故，则给付累计保险费 ×110% 作为身故保险金；若 55 岁之后不幸身故，则身故保险金为 298800 元 − 已领取年金。

从某种意义上说，年金保险和人寿保险的作用正好相反。人寿保险为被保险人因过早死亡而丧失的收入提供经济保障，而年金保险则是预防被保险人因寿命过长而可能丧失收入来源或耗尽积蓄而进行的资金储备。简单来说，如果一个人的寿命与他的预期寿命相同，那么他参加年金保险既未获益也未损失；如果他的寿命超过了预期寿命，那么他就获得了额外支付，其资金主要来自没有活到预期寿命的那些被保险人缴付的保险费，所以年金保险有利于长寿者，即活得越久，领得越多。

从本质上讲，年金保险并不是真正意义上的保险，而是人们通过寿险公司进行的一项投资，它代表的是年金合同持有人同寿险公司之间的契约关系。投保客户购买年金后，保险公司会为客户提供一定的收益保障。根据投保人所购买的年金类型的不同，收益保障也不尽相同。另外需要明确的一点是，年金保险需长期持有方能增值。年金保险对于保障老年人的晚年生活起着重要的作用，那么我们就来认识一下有关年金保险的知识。

通常意义理解上的年金保险主要有以下 4 点共同特征：

（1）投保人要在开始领取之前，交清所有保费，不能边交保费边领年金。

（2）年金保险可以有确定的期限，也可以没有确定的期限，但均以年金保险的被保险人的生存为支付条件。在年金受领者死亡时，保险人立即终止支付。

（3）投保年金保险可以使晚年生活得到经济保障。人们在年轻时节约闲散资金缴纳保费，年老之后就可以按期领取固定数额的保险金。

（4）投保年金保险对于年金购买者来说是非常安全可靠的。因为保险公司必须按照法律规定提取责任准备金，而且保险公司之间的责任准备金储备制度保证，即使投保客户所购买年金的保险公司停业或破产，其余保险公司仍会自动为购买者分担年金给付。

而年金保险也往往被分为个人养老保险、定期年金保险、联合年金保险和变额年金保险 4 大种类。

1. 个人养老保险

个人养老保险是一种主要的个人年金保险产品。年金受领人在年轻时参加保险，按月缴纳保险费至退休日止。从达到退休年龄次日开始领取年金，直至死亡。年金受领者可以选择一次性总付或分期给付年金。如果年金受领者在达到退休年龄之前死亡，保险公司会退还积累的保险费（计息或不计息）或者现金价值，根据金额较大的计算而定。在积累期内，年金受领者可以终止保险合同，领取退保金。一般说来，保险公司对个人养老金保险可能会有如下承诺：

（1）被保险人从约定养老年龄（比如50周岁或者60周岁）开始领取养老金，可按月领、按年领取，或一次性领取。对于按年领或按月领者，养老金保证一定年限给付，如果在这一年限内死亡，受益人可继续领取养老金至年限期满。

（2）如果养老金领取一定年限后被保险人仍然生存，保险公司每年给付按一定比例递增的养老金，一直给付，直至保险人死亡。

（3）交费期内因意外伤害事故或因病死亡，保险公司给付死亡保险金，保险合同终止。

2. 定期年金保险

定期年金保险是一种投保人在规定期限内缴纳保险费。被保险人生存至一定时期后，依照保险合同的约定按期领取年金，直至合同规定期满时止的年金保险。如果被保险人在约定期内死亡，则自被保险人死亡时终止给付年金。子女教育金保险就属于定期年金保险。父母作为投保人，在子女幼小时，为其投保子女教育金保险，等子女满18岁开始，从保险公司领取教育金作为读大学的费用，直至大学毕业。

3. 联合年金保险

联合年金保险是以两个或两个以上的被保险人的生命作为给付年金条件的保险。它主要有联合最后生存者年金保险以及联合生存年金保险两种类型。联合最后生存者年金是指同一保单中的二人或二人以上，只要还有一人生存就继续给付年金，直至全部被保险人死亡后才停止。它非常适用于一对夫妇和有一个永久残疾子女的家庭购买。由于以上特点，这一保险产品比起相同年龄和金额的单人年金需要缴付更多保险费。联合生存年金保险中只要其中一个被保险人死亡，就停止给付年金，或者将随之减少一定的比例。

4. 变额年金保险

变额年金保险是一种保险公司把收取的保险费计入特别账户，主要投资于公开交易的证券，并且将投资红利分配给参加年金的投保者，保险购买者承担投资风险，保险公司承担死亡率和费用率的变动风险。对投保人来说，购买这种保险产品，一方面可以获得保障功能，另一方面可以得到高保额的返还金，不过这是以承担高风险为代价的。因此购买变额年金类似于参加共同基金类型的投资，如今保险公司还向参加者提供多种投资的选择权。由此可见，购买变额年金保险主要可以看做是一种投资。变额年金保险提供的年金直接随资产的投资结果而变化。变额年金保险，是专门为了对付通货膨胀，为投保者提供一种能得到稳定的货币购买力而设计的保险产品形式。

家庭主妇如何筹措退休金

华女士是一名家庭主妇。她和老公结婚7年了，除了刚刚结婚的时候继续上班，自从5年前孩子降生就一直专心地在家相夫教子。不过这两天华女士一直在想一个问题：如果上班，就会有收入，有保险，退休后就能领退休工资，就是公司最普通的职员也应该有保险保障退休后收入的。可是自己现在不出去工作，也没有收入，也就没有保险，那么我老了之后怎么办？

华女士越想就越认为这是一个严肃的话题。因为自己总不能一辈子靠着老公养。况

且说得不好听一点，老公也有可能先自己而去啊。再者，即便老公能养自己一辈子，但是靠老公一个人的退休金毕竟有限，到时候一份钱两个人花，岂不是很拮据？

华女士对于退休金方面的知识了解得很少，十分希望有朋友能帮她解答几个问题：不工作的人，也能给自己上保险么？这个社会保险，真的可以保障退休之后的生活么？公司又不像事业单位，人员流动性那么强，真的会有人管我们么？华女士越想越心急，不禁悲从中来，无法自拔。

目前社会上还存在大量基本社会医疗保障没有覆盖的人群，如自由职业者、家庭主妇、学生、儿童等，这些群体尤其需要通过健康险提供的医疗保障来防范和化解健康风险。目前我国女性的平均寿命一般比男性长 5~8 岁，考虑到结婚时女性普遍比男性要年轻两三岁左右，而女性的退休年龄又比男性要低 5 岁左右，更长的生命时间也意味着在养老和医疗方面有更多的风险。由于生理和体质上的原因，女性的医疗费用支出又要比男性高出许多。所以女性，尤其是没有收入来源的家庭妇女，应该为自己打算一下，在未来，当这位女性已经年老的时候，她或许将拥有：一位年老或已去世的丈夫、已长大的孩子，一些金钱。那么，谁才是她真正的依靠？

在这个社会里，寡妇多过鳏夫。家庭主妇，最重要的问题是基本生活问题，养老应占主要部分。

家庭主妇虽然尤其应该为自己的未来打算，但是像华女士这样为自己的未来悲观、担忧不已的态度也是没有必要的。因为家庭主妇仍然可以通过一定的方式为自己存下退休金。养老金就是其中重要的一条途径。让我们先来看一下养老金的申领相关事宜：

（1）领取条件：1998 年 7 月 1 日前参加工作的累计缴费需达到 10 年整月数，1998 年 7 月 1 日后参加工作的累计缴费需达到 15 年整月数，且达到要求的退休年龄（干部：男 65 岁，女 60 岁；职工：男 60 岁，女 55 岁）。

（2）领取金额：月养老金 = 基础养老金 + 个人账户养老金，其中基础养老金 = 退休时上年度市职工月平均工资 ×20% 个人账户养老金 = 累计个人账户储存额 /120。

需要明确的是，即使没有工作的家庭主妇，仍然可以自己为自己缴纳养老保险即每年按缴费基数的 28%，其中 17% 进入统筹金账户，11% 进入你的个人账户。满 15 年，则同样可以在达到年龄要求后享受社会保险待遇。

在处于工薪阶层的李女士看来，理财首先要有足够的钱，才有资格谈投资理财。同时她觉得理财、投资等都是投机活动的一种，是靠不住的。“那些股票基金什么的，我不懂，我把钱放在银行就已经是理财了。再说节俭生财，我多勤俭持家就已经是赚钱了。”李女士说。

李女士的说法就是典型的家庭女性在理财方面的谬误看法。对于许多女性而言，节俭虽是美德，但节俭本身并不生财，而只是减少支出，只会影响生活质量的改善。事实上，影响未来财富的关键因素，是投资报酬率的高低与时间的长短，而不是资金的多寡。

对于家庭主妇来说，一味节俭的办法是不能为自己攒下足够的养老金的。虽然家庭主妇受自身收入的限制，很难参与到期货、股票等需要大量资金又不稳定的投资方式中去，但仍然可以通过社会养老保险或是商业寿险等方式为自己的老年生活积累一点保障。

家庭主妇虽然不是家庭主要的经济来源，但实际上她要承受更多的家务工作和家庭责任，因此家庭主妇更需要长远的安心保障，光为自己的未来心急是没有用的，应该积极地寻找适合自己的资本积累方式，行动起来，才能更好地保障自己的晚年生活。

财富测试：度过余生的方式看出你的性格

题目：如果到了年老的时候，无病无痛又长寿，每个人的平均年龄将近 200 岁，你会希望自己的余生能在什么样的环境度过？

A. 纯朴的乡间小镇

B. 生活便利的城市中心

C. 隐遁幽静的山林

D. 与志同道合的朋友住进养老社区

测试结果：

选 A：你不懂也不喜欢去和别人争名夺利。你会按照常规来做事，把一分一毫赚来的血汗钱，存到银行去慢慢生利息，你认为生活得自在平实最重要。

选 B：你是一个意识超前的人，爱关注当今局势，各种小道消息都不放过，人际关系很好。你能明确自己的目标，并为之付出努力，很快就能爬到自己想要坐的位子。

选 C：你是个与世无争的人。很多人都对你这样的淡泊个性不以为然，可那就是你最大的优点，守持住老子的无为原则，其实你的精神世界比任何人都丰裕。

选 D：你能明确地认识到自己的长处、短处，总能顺应潮流，得到最大的利益，让自己在清高和市侩两方自由游走，不需要放弃任何一样。



克服女人理财的思想误区

误区一：能挣钱不如嫁个好老公

2008 年 3 月 4 日，某基金北京分公司总经理陈女士受基金网的邀请为广大女性朋友讲解如何投资理财，如何挑选基金。在讲解的过程中，她提到了广大女性在理财上有很多误区，她首先就提到了很多女人认为能挣钱不如嫁个好老公，这是不对的。

年轻貌美有时确是一种资本，它也是女人独有的财富。不过当青春年少不再的时候，年轻貌美将不再是“窈窕淑女”们倚仗的资本。如果年轻的时候没有投资自己，没有修炼自己的“内在美”，曾经靓丽的外表就会随着岁月的蹉跎而渐远渐失。这时，所谓的富豪老公还会围绕在你身边吗？

有一个中科院的在读博士就在自己的博客里发表了自己的这种观点，她说：“女人干得好不如嫁得好。”她说产生这种想法是因为参加了一次同学聚会，发现当年的姐妹们都嫁得挺好的，自己不用工作还能够穿得光鲜亮丽。而她自己虽然在读，每天还在努力赚钱。老公每个月挣 5000 元，年底双薪！再加上干点私活！一年他们能有 10 万元的收入。现在有一套 110 平方的房子，但是没有车子，存款只有 5 万元。她说：“大家不要误会我在后悔我的选择！我一直在想如果我再重新选择，我还会不会选他呢？答案是这样的：如果，我没有这次同学聚会，我会选他！如果有这次聚会，我会犹豫！但是一切都是假设，一切都不会重新再来！当然我也不会放弃现在的一切！”而她羡慕那些嫁给富豪而不用工作的姐妹们时，她的姐妹是这样回答她的：“其实鞋合不合适只有脚知道。”

从这位在读博士的故事里面，我们可以看到，虽然她的老公不是富豪，但是她过得其实挺幸福的。因为她说让她再次选择的话，她还是会选她的老公。而她那嫁给富豪的姐妹就没有她这么鲜明地表达自己的选择，而是说了一句酸溜溜的话：“其实鞋合不合适只有脚知道。”这很容易就让人感觉她们过得并不好，她们的生活只是表面上的光鲜而已。所以，如果你也一直认为自己挣钱还不如嫁给一个有钱人来的好的话，你应该慎重考虑一下。

所以，不要认为男人养家就是天经地义的事情，一定要记住，爱情和婚姻不是你放弃个人财务自主的理由。不要通过婚姻来解决自己的目前经济状况，因为不稳定的婚姻，不仅使你失去金钱还将使你失去爱。

误区二：我不是理财那块料

大家都知道，理财是需要一定技巧的。这就让很多女性朋友产生了恐惧感，认为理财是一项很复杂的工程，自己不是理财那块料。

这跟女人的天性有关，可以说，女人对数字一点都不敏感，而在很多女性朋友的眼里，理财就是要跟一大堆的数字打交道，所以不相信自己的能力，再加上大部分女性朋友的心态都很保守，所以对理财心存恐惧也是可以理解的。但是，身为新世纪的女性，既然在经济能力上不输给男性，为什么在理财上就不行了呢？其实，理财并没有那么困难，只要肯多花一些心思，树立起理财的信心，女性在理财领域会表现得很好的。因为虽然理财需要一定的技巧，但是更需要正确的观念、时间和耐心。而女性朋友在耐心方面有天生的优势，所以，从某些方面来说女性比男性更有理财的优势。

男人一般都比较爱冒险，相对来说，女人更稳妥一点。那么，冒险和稳妥，哪个是理财必需的素质呢？哪个对理财更重要？答案是女人的稳妥对理财更重要。

在作决断的时候，女人是非常理智的，也是非常有计划性的。女人对市场敏感的把握更强。从这点上，女性比男性更适合理财，再加上在家庭理财中很多细节的事情，通常都是女性去落实。所以，女性理财是比男性理财具有更多的优势的。那么，为什么还会有那么多的女性朋友认为自己不是理财那块料呢？

主要是因为她们把理财等同于投资赚钱。说到理财，她们会这样说："理财啊？我也想啊，有什么好的股票推荐吗？买基金好？还是投资房地产？还是自己做生意更好？"在她们眼中，这些就是理财的全部。其实理财不仅仅是这些，它包括投资赚钱，但赚钱只是理财的一部分，只是一个时间段的事情，而理财却是你一辈子的事情，你需要做好自己一生的财务安排和规划。理财与投资的最大区别就是，前者贯穿人生的各个阶段，讲究的是流动性、安全性、高收益等方面的平衡，而后者更重视收益最大。相比之下，女人比男人做事更谨慎、更稳健，因此也更适合理财。而且，在投资理财领域，女性具有与生俱来的细心、精明的性格，并且对收入支出情况了如指掌，这些都有助于女性在投资方面更合理谨慎。

有些女性朋友虽然没有误解理财和投资赚钱之间的关系，但是她们会认为自己总爱花费，根本攒不到钱。其实这也是女人理财的软肋之一。不过，这个购买欲是可以控制的。首先，在选购东西的时候，要慎重考虑自己目前是否真的需要这件东西，假如这件东西目前不需要，那就坚决不要买它，哪怕它的价格非常优惠。因为家里很多束之高阁的东西就是由于这样的诱惑才被买回家的！其次，身上不带过多的现金是控制随意花钱的好方法。控制了钱包，在某种程度上就能控制肆意膨胀的消费欲。理财需持之以恒，适当调整自己的消费习惯，完全可以将自己的钱财打理得井井有条。

针对女性朋友如何控制自己的购物欲，理财专家也有支招：为了控制消费欲望，女性朋友可以将自己资产的一部分"冻结"，使其难以变现。首先，她们可以到银行开立一个零存整取账户，每月强制储蓄 1/4~1/3 的工资。工作繁忙者可授权给银行，只要工资存折的金额达到一定数额，银行便可自动将其转为定期存款。其次，基金定投也能帮助她们在每月的固定日期把预定金额自动转成基金份额，实现"积少成多"的财富梦想。

所以，爱购物并不能成为女性朋友理不了财的借口。理财并不像想象中的那么难，只要在理财上多用点心思，你就会觉得理财其实是很简单的。

误区三：理财是有钱人的事

很多年轻女性在谈到理财问题的时候，经常会用一句话打发劝她理财的人："我没钱，也没有余钱可理。"在这些人的眼中，理财是有钱人的事，自己每个月辛辛苦苦挣来那么

几千块钱，除了交房租，还要穿衣吃饭，人情往来，每个月几乎都不够用，还拿什么来理财。

恰恰相反，越是没钱越是应该理财，越应及早掌握理财的技巧，通过理财去“脱贫”。理财专家也说了：“只要你有收入，有现金流，钱再少，只要好好规划，一样可以理财，关键就看你有多强的理财意识。”

在此误区痛苦徘徊的多为刚参加工作不满5年的职场新女性，她们总是想着趁现在年轻赶紧多玩一段时间，等有了钱再理财。“等”总是给人一种没有尽头的感觉，等待不管在什么方面都是一种不负责任的做法。它的实质就是你无视当下所做的一切，放弃掉自己所做的所有的努力而异想天开地希望某一天自己的人生会来个峰回路转。未来是个什么样子，它会发生什么事情大家都不知道，但是大家都很清楚，未来的生活源于现在的努力。如果你现在就开始理财，然后交给时间去帮你滚雪球，这样，在未来的某一天，你就会成为富人。可以这么说，理财不是有钱人的事，但是有钱人都在理财。如果不理财，挣再多的钱也不能站在有钱人的行列中。

据有关资料统计，大名鼎鼎的拳王泰森在自己20年的拳击生涯中，用一双铁拳为自己赢得了至少3亿~5亿的巨额财富。但是因为泰森没有理财，这些巨额财富让他在几年之内就挥霍一空了。于是在2003年，他向法院提出破产申请！根据曼哈顿破产法庭2003年12月提供的财务报告显示，泰森欠他的朋友斯卡博鲁5万美元，欠他的前经纪人芬克尔400万美元，此外，他还欠美国税务部1300万美元，英国税务部400万美元。

可见理财并不是有钱人的专利，但是理不理财却决定着能不能成为有钱人，所以理财专家才会强调理财意识的重要性。陷入这个误区的初入职场的女性朋友们，她们当中大多数人的工资的确都不算太高，能够不当“啃老族”、不依靠父母、自食其力就已经相当不错了，要是再从本来就捉襟见肘的工资中拿出一部分来用作理财的话，听上去确实有些勉为其难。但是，有人却能够做得很好。

张玉和红月供职于同一个公司，都是半年之前进入公司工作，因为张玉是本科生，红月是专科生，所以张玉的工资是2500元，而红月的工资是1500元。按照她们工资的状况，按理说张玉应该比红月有钱，但是半年下来，张玉只有600元的存款，而红月已经存了3600元了。

为什么会有这样出人意料的结果呢？大家看看她们的生活安排就清楚了。

张玉住在市中心，每个月房租700元，衣服都是到大商场买的，从来没有自己做饭，都是在饭店里吃，而且经常打车上下班，加上上网、K歌之类的消费，一个月只能勉勉强强剩下100元。而红月因为工资少，所以跟别人合租了郊区的一间小屋，每个月房租只有250元，衣服都是地摊货，总是自己做饭带到公司吃，每天骑着自行车上班，很少出去旅行，把该省的都省下来了。

现在红月正打算跳槽，希望找个待遇更好的公司发展。而张玉天天跟朋友说：“现在连生病的权利都没有。”更别说换工作了，如果一时半会儿找不到工作，她就只能喝西北风了。

从她们两个人身上我们更可以清楚地看到，理财跟有没有钱一点关系都没有，区别的只是理财意识的强弱而已。如果你拥有很强的理财意识，即使收不抵支、生活窘迫，你也可以理财。

从红月身上我们可以总结出，我们没钱的时候，我们就少花钱，更不允许自己背上比自己收入还多的车贷之类的消费贷款。据调查显示，女性的寿命普遍要比同龄男性高出5~7年的时间，所以我们与男性相比更应该理财。因此，从现在开始，彻底抛弃理财就是有钱人的事的错误想法，一步一个脚印，踏踏实实地去理自己的财。

理财的关键不在于你能赚多少，而是你能在多大程度上照看好你的钱，不让它们不知不觉地从指缝中漏出去。“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”，永远不要认为自己无财可理，只要你有经济收入就应该尝试理财，必然会得到丰厚的回报。

“积少成多，聚沙成塔”。如果我们能够意识到理财是一个聚少成多、循序渐进的过程，

那么“没有钱”或“钱太少”不但不会是我们理财的障碍，反而会是我们理财的一个动机，激励我们向更富足、更有钱的路上迈进。

理财在很大程度上和整理房间有异曲同工之处：一间大屋子，自然需要收拾整理，而如果屋子的空间狭小，则更需要收拾整齐，才能有足够的空间容纳物件，否则会零乱不堪。同样，我们也可以把这个观念运用到个人理财的层面，当我们可支配的钱财越少时，就越需要我们把有限的钱财运用好！

而要运用和打理好有限的金钱就需要一种合理的理财方式！归根结底，我们应该明白这样一个事实，不能因为有钱甚至钱多就不用理财；而钱财有限，则更需要理财。

误区四：现在还年轻，用不着理财

女性在理财上所犯的最大错误，就是太晚开始理财，通常都是到了不得不做的地步才去面对理财的问题。

何琼刚刚大学毕业，经过无数场招聘会后，终于找到了一份来之不易的工作。这份工作每月的薪水少得可怜，只有2000元。不过何琼没有怨言，刚踏入社会，能有一个工作机会已经是很幸运的了。因为工资很少，所以除掉每个月的房租和生活费用外，何琼根本存不到多少钱。但是对于这一点，何琼一点都不以为意，因为她觉得年轻时不需要理财，等以后升职了、薪水涨了后再理财也不迟。

何琼刚进社会，工资又低，除了生活需要，几乎就没有多少钱可以存下来，对于她们这些刚从学校出来的女生，让她们还像大学那样省吃俭用，过着深居简出的生活就很难。所以在她们的眼中，现在还很年轻，理财的事以后再说。本来杨红也是这样想的，但是后来发生的一件事，让她改变了这种想法，抓紧时间开始理财了。

杨红，27岁，在某公司做大客户经理，工作4年，年收入能达到15万元以上。自己买了一辆QQ汽车，每天开车上下班，平时消费很高，也从来不在家做饭，穿戴的基本都是名牌，晚上还经常去酒吧消费，不可谓不潇洒。而且她一直也认为，像她这样年轻的女人根本不需要理财。工作几年下来，生活过得极其的“流光溢彩”。

然而，天有不测风云，老家突然来了电话，说她母亲得了肺癌，要做手术，手术费一下子就要十几万。家里认为杨红的收入这么高，应该能承担这笔费用。这下杨红傻眼了，平常花钱如流水，真到急用的时候，一分钱都掏不出来。怎么办，没钱，母亲的病也得治啊，只好去借。还好，她的几个好朋友还有一些积蓄，东拼西凑总算把救命钱给拿出来了。

有了这件事，杨红终于意识到理财的重要性了，从此之后，她就长了记性，再也不乱消费了，慢慢也开始学习理财了。

像杨红这样的高收入者，如果早就开始理财，即使她不投资让钱生钱，只是把钱存在银行里，应付她母亲这样十几万元的手术费还是可以的。其实像杨红这样没有到不得已的地步不去理财的女性朋友非常多。她们总是认为年轻的时候不需要理财，因为根本没有财可理。其实，理财更是一种生活观念，一种积极生活的态度，“开源”和“节流”都是理财的方式。

其实，年轻就是你理财的优势。因为理财观念的树立和理财规划的确立与执行越早越好。即便是很少量的钱，只要分配合理，完全可以让你更快地实现致富的目标。

例如，假设你65岁之后不再赚钱，你每年拿出2000元投资，按年投资报酬率为15%算，那么从不同的年龄开始，你到最后所能获得的财富将如下表所示：

开始投资的年龄在退休时所能得到的钱

20岁 8247794元

25岁 4093907元

30 岁 2028689 元
35 岁 1001914 元
40 岁 491424 元
45 岁 237620 元
50 岁 111435 元
55 岁 48699 元
60 岁 13603 元

如表所示，你从 20 岁开始，利用复利效应，那么到 45 年后，你就有 800 多万元。如果你从 25 岁开始投资理财，40 年后，你的财产就可以达到 400 多万元。可是当你越晚理财的时候，你最后所得到的钱越少。

惊人的差别，时刻提醒着你，以为年轻而不需要理财的想法是一个最大的误区。所以，不要再以为理财是件可早可晚的事情了，将来的财富可能就在你的手边，而你要做的就是紧紧抓住它，而不是任它悄悄流失。

由此可见，理财对于一个人的人生是多么的重要。懂得理财就可以不必当钱的奴隶，就能决定自己的生活质量。当然，绝对不能为了金钱而不择手段，只有这样，人生才会由自己做主！

理财专家建议年轻的女士们，从现在开始，将每月工薪的 20%~25% 购买基金（可选择指数型或混合型）定投，为自己未来居住、教育、养老规划积累资金。

讲了这么多，就是希望大家不要再以为自己还年轻，还不需要理财。应该把目光放长远些，为自己的未来做打算，从现在起，打理自己的钱财，让自己在年老的时候做个名副其实的老“富”人。

误区五：理财求稳，不看收益

如果要谈论女性理财，很多人或许会觉得，女性理财只是小打小闹。她们最关心，或最斤斤计较的是眼前的那几文钱，虽然精明但不聪明。尽管存在着许多偏见，明白人只要进入生活，就不难发现这样一个事实，女性是当今绝大多数家庭的理财舵手。中国有所谓“男主外，女主内”的传统说法，真正细究起来，许多人似乎有这种直觉，那就是女性仿佛有一种与生俱来的理财本领。逐渐提高理财热情的女性多数以“严谨”、“稳健”、“保守”来归纳自己的风格，注重积累，不摈弃细水长流的小利。其实这也使女人走进了一个“理财求稳，不看收益”的误区。

与男性的豪爽不同，女人的性格大多谨慎有加，在面对理财投资风险的时候，更懂得三思而行，而不会像男人那样冲动。男人喜爱冒险的个性，驱使他们不服输地投入大笔资金，结果常常面临套牢的危险；而女人并非不会冒险，但在对抗风险之前，更懂得做好完全的准备，掌握冒险的限度，给自己定下冒险的底线。投资的基本原则就是“保住本金”，这点正符合女人们稳健安全的作风。

不过，这样的风格如果稳健过度，过于“严谨”、“细致”，易使女性“本末倒置”，也可能成为女性朋友理财之路的绊脚石。因为过于稳健的理财者，在投资上不喜欢冒险，投资理财的风格倾向于保守，只求稳妥为上，而不敢追求过多的投资收益。由于这样的心理，大多数女性的理财方式，都是以银行储蓄为主，每月工资都安安稳稳地存在银行，很少在理财投资上进行“主动出击”。这种方式虽然相对来说比较稳妥、安全。但是随着物价的不断上涨，以及通货膨胀等经济现象的影响，即使是存在银行里的钱，也可能会悄悄贬值。

一直做小生意的卢女士两年前一次偶尔的机会赚了一笔钱，着实开心了很长一段时间。一直对钱十分谨慎的卢女士对这笔数目相当可观的钱看得特别紧，即使是老公怂恿

她拿那些钱去买定期国债之类的投资，她也舍不得，非要存在银行，准备多年后给现在14岁的女儿上大学用。卢女士有她的理由：现在夫妻俩做着小生意，除去女儿上学用的钱相对多一些，其他的东西家里都不缺，没太大的开销，这样每月省吃俭用还能另外存一点钱给夫妻俩将来养老。

她对夫妻俩的能力有比较清醒的认识，认为他们不大可能有更多的机会挣到大钱。而她能预见到将来最大的开支就是女儿上大学的费用，因此，“那笔钱”是绝对不可以有什么差池的！长期以来固有的保守个性决定了卢女士对待这笔大钱的态度就是：放哪里都不如放银行保险。

像卢女士这样认为钱放在哪里都没有放在银行里保险的女性朋友还有很多。她们受传统观念影响，不喜欢冒险，家财求稳，不看收益，过分规避风险。这就闯进了女性理财的思想误区。理财会选择以银行储蓄为主，这种方式虽然稳妥，但不保险，因为现在物价上涨的压力较大，存在银行里的钱弄不好就会“贬值”。

我们都知道现在整个物价上涨是非常厉害的，过去18年的消费物价指数上涨，平均每年高达5%，这意味着什么？18年前的100万元，相当于现在的43.9万元，这个贬值速度是多么快！也就是每年投资收益如果低于5%，你的钱就是在贬值的。加上目前在以原油、电、煤、水、钢铁等基本生产资料价格上扬的拉动下，我国的物价水平逐步走高，通货膨胀显现。在这种情况下，依靠存款实现个人资产增值几乎没有可能，反而还会在无形中“缩水”。这也就是为什么理财专家总是强调投资要进行保值增值。这个保值首先要抵御通货膨胀对我们资产的侵蚀。如果在这个基础上获得一个更高的收益，那才真正实现增值。

在这种新形势下，为了防止我们资产的贬值，女性朋友应该更新观念，转变只求稳定不看收益的传统理财观，积极寻求既相对稳妥又收益高的多种投资渠道，比如开放式基金、炒汇、各种债券、集合理财，等等，以最大限度地增加家庭的财富收益。存在银行里的钱永远只是存折上一个空洞的数字，它不具备股票的投资功能或者保险的保障功能。这就要求女性朋友对基本的投资工具都要稍有了解，“量力而为”。

所以，女性朋友一定要保持清醒的头脑，谨慎的性格虽然是女人理财的优势，但是，如果为了保险，一点都不追求收益的话，把握不好，不但不会达到“让钱生钱”的效果，反而会把自己的财产给“扼杀”掉。

虽然高收益注定了高风险，承受不起高风险的你可以选择一些相对储蓄收益较高一点的、但是相对高风险的股票和保险的基金来进行投资。而且，只要不把所有的鸡蛋都放在一个篮子里，你就可以把那些高风险给分摊掉，就不至于让自己损失惨重。

所以，为了自己的资产能够一直保持在保值增值的理想状态，女性朋友一定要走出这个误区，理财不要过分求稳，理财一定要“计较”收益。

误区六：随大溜避免理财损失

大多数女性常常跟随亲朋好友进行相同的投资，却忽视了自己的财务需求或者忽略了对所投资的品种进行盘根究底。在她们看来，随大溜理财是为了避免理财损失，殊不知，正好相反，由于没有主见，总是盲目从众，反而造成财务危机。

晓雯是一个外企里的白领，薪水还算不错，每月都有盈余。由于公司里大部分的人都在理财，所以也想好好地打理一下自己盈余的薪水。可是她对理财的事又一窍不通，咨询了几个同事，大家都建议她把工资的1/3存银行，1/3买股票，再留1/3买基金。问题是要买什么股票？买什么基金？她是一点不懂，一头雾水。后来，她做了一个小调查，统计出公司同事都买了哪些股票、哪些基金，然后挑人数比较多的那种投了下去。她想，反正大家都买了，我跟着走，肯定没错。

像晓雯这样理财的女性朋友还有很多，为什么会这样呢？有人通过观察研究，发现女人比男人更善于倾听，更能虚心接受别人的意见。由于自身对理财的关注不够，她们对别人的建议和劝告都比男人更容易听进去，不会跟男人一样独断专行、一意孤行。这也就说明了为什么那么多女性朋友在理财上喜欢随大溜，常常跟随亲朋好友进行相似的投资理财活动。

比如，听别人说参加某某集资收益高，便不顾自己家庭的风险抵御能力而盲目参加，结果造成了家庭资产流失，影响了生活质量和夫妻感情。

出现这样随大溜的理财方式，除了女人具有温柔、善于倾听的个性之外，还有“枪打出头鸟”、“木秀于林，风必毁之”之类的传统思想的影响。社会心理学家研究发现，影响从众的最重要的因素是持某种意见的人数的多少，而不是这个意见的内容本身。人数越多证明这个意见越正确，所以我们做决定的时候总是“少数服从多数”。而且跟随着大家的步伐，亏了大家一起亏，这样投资失败了也不会觉得那么伤心。

为什么现在大家都捧巴菲特，都认为他是股神呢？那是因为当年网络经济一路飙升，众人都跟风跟进，只有巴菲特一个人没动。当时，几乎所有的人都奚落巴菲特，但是最终网络经济只是一场泡沫，除了领头羊获利之外，所有的跟风者都全军覆没。而当初饱受奚落的巴菲特却毫发无伤。从这件事可以看出，随大溜理财并不能避免理财损失，只不过损失的时候有人陪着，心里比较踏实而已。

既然这样，我们就不要再自欺欺人了，每个人的理财方式都是不同的，别人成功的理财方式不一定适合自己，正确的理财方式是能够从自身情况出发，“量身定做”的理财方案。所以每一个女性朋友都应当独立思考，按自己的情况设计方案。再说，投资股票基金，本就需要学习一些金融知识自己去实践才能成功，跟着别人走，十有八九都是错的。那么，该如何走出随大溜理财这个误区呢？

1. 摒弃盲目从众的行为，严格遵守量入为出的原则

如果自己对理财市场还不了解，就先看一些理财方面的书籍，现在市场上这方面的书籍很多，然后多观察观察，多看少买，慢慢地积累一些投资经验，在实践中学习，形成自己的理财观点。对于自己不熟悉的投资产品还是不要买为好，更不能举债投资，不管是身边的朋友还是什么专家推荐都不能相信，因为投资产品，尤其像股票之类都得靠经验，没有固定的模式可循，如果你举债投资这样的产品，就好比站在悬崖边跳舞，成功了你就“扬名千古”，失败了你就会万劫不复。

2. 合理配置资产

“不要把所有的鸡蛋都放在一个篮子里”，这是投资界的一句名言，你要做好自己的资产配置，不要把所有的钱都投在一个产品上，更不能为了追求高回报而全部投放在高风险投资上，或者购买自己不熟悉的资产。这样也可以分散一下风险，让自己的资产更加安全可靠。

3. 不要太贪心，适可而止

聪明的女性朋友在做投资的时候，对投资回报应该做出合理的预期，不要太贪心，适可而止。这样做可以防止你陷入到投资市场的骗局里。比如说，当下比较好的投资回报率为 10%~12%，如果有人骗你说某个投资回报率为 25%，你千万不要相信。

总之在理财投资上，耳根子一定不能软，更不能以潮流为准绳，应该确定自己的目标，一方面搜集不同来源的资讯，一方面要坚定立场，对于资讯有选择性地接受。

误区七：会员卡消费节省开支

女人对各种会员卡、打折卡可谓情有独钟，几乎每人的包里都能掏出一大把各种各样的卡。在她们看来，持会员卡消费是在节省开支。确实，有些情况下用卡消费是省钱，

但大部分情况是有会员卡不但不能省钱，还会适得其反。

李兰特别会精打细算，她曾经为了买一件刚刚上市的衣服，特地在某商场花 10 元办了一张会员卡。她说："同样的衣服我货比三家发现新品都不打折。10 元钱办卡，然后衣服打 8.5 折，500 元的衣服算下来便宜了 75 元，我觉得在这家商场还是最划算的。"

按这样算，李兰的持卡消费还是算节省开支的，虽然买的不如卖的精，最终赚钱的肯定是商家，但同样都是新品上市，持卡消费总比没有卡要便宜一些。不过，大部分的女性朋友持卡消费并不能真的节省开支。

张妮是个特别喜欢办卡的人，她有 15 张不同商场、超市的会员积分卡，6 张化妆品品牌的会员卡，还有家居店、美容美发店、饰品店等处的会员卡，抽屉里的卡加起来至少得有 40 多张。而她每个月的工资就这样不知不觉被这些卡给掏空了。

她说："我发现我特别经不起这些卡的诱惑，每次去买东西只要店员一跟我说：哎呀，你再凑点东西，就能办一张会员卡了，拿着卡以后在全北京我们的连锁店都能打 8 折之类的话，我就蠢蠢欲动了。每次办卡的时候，我都觉得自己是在为以后省钱，结果，却越花越多。每次路过我家附近一家精品超市，就算我没什么可买的，也会因为有卡可以打 8.8 折而进去逛逛。虽然对这些会员卡我已经彻底觉醒，可每到花钱的时候还是控制不了。"

像张妮这样的女性朋友大有人在，很多时候，我们不是用会员卡为自己的消费服务，反而是被会员卡牵着去消费。像张妮，她本不需要买什么东西，只是因为有卡可以打 8.8 折就控制不住地进了人家的店。这样，你就会在不知不觉之中买了很多你不需要的东西，从而浪费了不少钱。

王蕾在某护理用品商店购物时，禁不住导购小姐的软磨硬泡，花 10 元钱办理了一张会员卡，这张会员卡赶上生日时可以双倍积分，5 倍积分的时候也偶尔会有。但是毕竟 10 块钱才积 1 分，20 分才能抵 1 块钱。要是赶不上生日或者促销活动，相当于花 200 块钱，才抵 1 块钱，这样算起来，不知消费到什么时候才可抵回办卡的费用。算来算去办这张卡都不怎么划算。

而且有的商家规定消费必须达到一定数额后才能取得会员资格，这样，就刺激很多女性朋友为了会员卡而进行超额消费。如果单单是为了办卡而突击消费，就不一定省钱了。还有一些美容美发的会员卡，以超低价吸引你缴足年费，可事后要么服务打了折扣，要么干脆人去楼空，让你的会员卡变成废纸一张。

吴静第一次到一家美发店去剪头，店主热情有加，理发师不仅手艺好，而且剪得认真，边剪发边聊天，劝她办一张会员卡可以打折。头发剪完了，吴静很满意，于是毫不犹豫地花 1000 元办了张 8 折卡，可当她第二次、第三次再去剪发时，服务费是打了折，但随着打折的还有理发师的服务态度和服务质量。

吴静这样的情况还算好点，孙艺的遭遇就更惨了。

孙艺今年 3 月份在一家美容美发店做了一次头发护理，店员极力推荐她办一张会员卡，说这样以后就可以 5 折消费了。平常做一次头发护理需要 40 元，办理了会员卡，消费一次就只需要 20 元，最小面值的会员卡需要 200 元。孙女士禁不住服务生的一再劝说，就购买了一张，没想到，只使用了两次，等第三次去做头发护理时却发现该店已人去屋空。

据了解，目前商家推出的优惠卡大致分两类。一类是预先支付费用的会员卡，比如美容卡、健身卡，推出此类优惠卡的目的在于吸引消费者持续消费；另一类则是一些大型超市、商场在消费者消费达到其规定的条件后，直接向消费者赠送的会员卡。消费者

持会员卡消费时，可以享受一定的优惠，或是采用积分方式获得商家赠送的礼品。这种模式旨在刺激二次消费。不论是哪一类，真正实惠的不是消费者而是商家。而消费者普遍的感觉是，钱一旦到了商家的手里，自己就被动了，或者被人牵着走，或者“人为刀俎，我为鱼肉”地任人宰割。可见，大多数会员卡、积分卡之类不过是商家为了吸收固定顾客群体而设置的一个拴牢消费者的“甜蜜陷阱”。

因此，女人不要再认为会员卡消费是节省开支，认为自己办会员卡也是在理财，一定要走出这个误区，在办理会员卡或其他消费卡时，理性对待，不要只图一时便宜，犯目光短浅的错误。永远记住天上不会掉馅饼，贪了小便宜，一定有大亏等在后面。当然，如果你会长期并且频繁使用，加上不用预存钱，又可以积分换礼品的话，办一张也是可以的。但是切记不要让会员卡牵着你的鼻子走，一定要让会员卡依附于你，而不是你依附于它。

财富测试：你有哪些理财盲点

前面讲了这么多关于女人理财的误区，那么，你是不是也很好奇自己到底会闯进哪些误区呢？那么，现在来测测你有哪些理财方面的盲点，这样你就可以更有针对性地进行理财，开拓你的理财道路了。

题目：如果你出国旅行，来到国外的跳蚤市场购物。该市场里的物品价格极有弹性，朋友告诉你，在此地还可以找到不少有潜在升值价值的物品，回国以后很难购到。你会倾向于“淘”哪类物品呢？

A. 古董相机

B. 手工织毯

C. 古银首饰

D. 书画作品

测试结果：

选 A：你对钱财的运用没有什么观念，开源和节流两种工作，你宁可只做前者。认为花钱就是要让自己开心的你，自然不会愿意委屈自己，购买每一件物品你都会觉得很值。你可以试着去投资，因为品位很不错，能够选到可以增值的物品，那么你的收藏癖好就不再只是让你花大钱了，还能有一点回收价值。

选 B：你情感丰富，耳根子软，对人毫无防备之心。你对推销员的话会照单全收，所以每次出门总令家人为你提心吊胆，生怕你的信用卡透支。因为你是感性消费，支出的数目有高有低，最好是先编列预算，控制自己的花费，才可能挽救财政赤字。

选 C：你对每一分钱都很重视，认为财富就是靠这样一点一滴积累起来的，当然不能小觑。虽然你从各方面都可以省下一些钱，为数也很可观，可这样的速度还是很慢，而且趋于保守，不能有效率地管理钱财。试着去做一些投资，结果会让你满意的。

选 D：你有一点不切实际，做什么都只为了完成梦想，缺少对现实的考虑。对于理财，你也觉得十分头痛，不知该怎么开始做起，也不愿卷入股票游戏中，终日对着数字荧屏发呆。所以你就这么拖着，虽然知道要留意相关消息，还是很被动。最好能找个可信赖的人，帮你打点这一切，那是最理想的状况。

成功女人之所以成功，是因为她多了一些魅力
幸福女人之所以幸福，是因为她多了一些财富

魅力展现女人的气质
财富体现女人的智慧

女人不一定要美丽，但一定要有魅力。对一个女人而言，魅力的价值远远胜于美丽本身。美丽就如同昙花一现般稍纵即逝，然而魅力却是女人的一种气质，它绝非爹妈天生所赐，它可以通过后天多方面的努力和培养使女人崭露风采。所以，一个女人自身的魅力如何，可以说完全是把握在自己手中的。正如美国女诗人普拉斯所说："魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。它像根丝般巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。"有魅力的女人是有品位和内涵的，魅力女人善良真诚、高雅幽默、平和旷达，魅力女人做事收放自如、张弛有度，有着让人羡慕的高贵气质。她们使人禁不住驻足欣赏，却又不由得心怀一份敬畏。犹如出水的白莲，魅力女人既有外在的柔美，亦不乏内在的风骨，或艳若桃李，或淡若梅菊，却都有一种自然的风貌，冰清玉洁又摄人心魄。

女人必须掌握财富，不能创造和积累财富的女人要想过上幸福生活真的很难。可以说，女人的财富指数在很大程度上决定了其幸福指数。女人有了财富，从某种意义上说，才能够拥有独立的人格；女人有了财富，才会更有安全感；女人有了财富，才能过上高品质的生活；女人有了财富，才会使爱情、友情、亲情更加稳固；女人有了财富，才能掌控自己的人生……财富，可以说是女人幸福、快乐的保障。

魅力的双唇，在于友善亲切的语言；可爱的眼睛，在于探寻别人的优点；美丽的秀发，在于每天有孩子的手指穿过它；优美的姿态，来源于与知识同行而不是独行。

——奥黛丽·赫本

出版人：方　鸣
责任编辑：彬　彬
封面设计：李艾红

